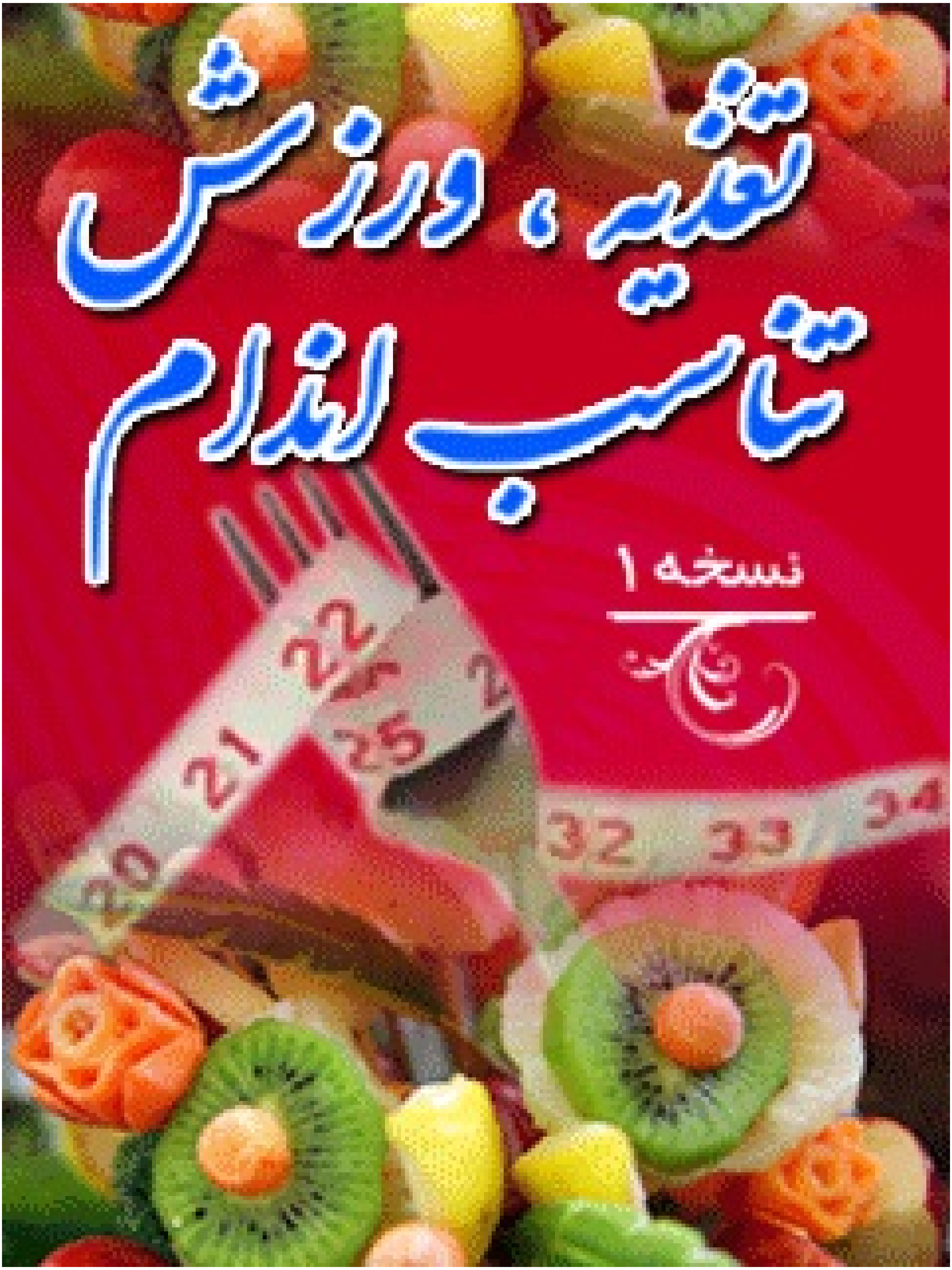

تغذیه، ورزش
تناسب اندام
نسخه ۱

بسم الله الرحمن الرحیم

ورزش ، تغذیه ، تناسب اندام

نویسنده:

دایان هیلز

ناشر چاپی:

ریحان

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

ورزش ، تغذیه ، تناسب اندام

مشخصات کتاب

سرشناسه: هیلز، دایان، م - ۱۹۵۰

.Hales، Dianne R

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه، ورزش و تناسب اندام / نویسنده [دایان هیلز]؛ مترجمین محمدرضا شگرف نخعی، مرتضی کاشی زاده ؛ زیر نظر رضا رادگودرزی

مشخصات نشر: تهران : ریحان، ۱۳۸۱.

مشخصات ظاهری: ص ۱۲۸

فروست: (بهداشت، پیشگیری و درمان ج . ۳)

شابک: ۹۶۴ - ۵۹۷۹ - ۸۸ - ۹

وضعیت فهرست نویسی: فهرست نویسی قبلی

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخش «تغذیه، ورزش و تناسب اندام » از کتاب « »An invitation to health: the power of prevention، ۸th. ed، ۱۹۹۹ است

یادداشت: فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

موضوع: سلامتی

موضوع: بهداشت شخصی

موضوع: رژیم غذایی درمانی

موضوع: تغذیه

شناسه افزوده: شگرف نخعی، محمدرضا، مترجم

شناسه افزوده: کاشی زاده، مرتضی، مترجم

رده بندی کنگره: RA۷۷۶ /۹ه/ب ۹، ۳. ج ۱۳۸۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: م ۸۱ – ۱۶۰۹۸

تمرین ورزشی برای داشتن کمر و قفسه سینه زیبا

فکر می کنید برای زیبا و خوش فرم کردن بالای کمر و قفسه سینه تان، حتماً باید به باشگاه بروید و از دستگاه های بدنسازی استفاده کنید؟

نه، اینطور نیست. درست است که این دو ناحیه از بزرگترین و قوی ترین عضلات و ماهیچه های بدن تشکیل شده، اما در خانه هم می توانید با استفاده از وزنه های آزاد، نوارهای مقاومتی مخصوص و وزن بدن خودتان هم نتیجه بگیرید. نتیجه ای که می توانید با استفاده از این وسائل در خانه بگیرید، خیلی بیشتر یا کمتر از دستگاه های بدنسازی نیست، فقط نوع تمرینات متفاوت است و البته ارزان تر هم برایتان درمی آید. مثلاً وقتی برای انجام تمرینات پرس سینه از وزنه های آزاد استفاده می کنید، باید از عضلات دیگر برای رهبری و تثبیت حرکت وزنه ها استفاده کنید. در دستگاه پرس سینه در باشگاه ها، این وزنه های برای شما به صورت ثابت قرار گرفته اند.

اما با

اینکه می توانید نسبت به پرس سینه با وزنه های آزاد، وزنه های بیشتر و سنگینتری را در دستگاه پرس سینه حرکت دهید، اما تمرینتان چندان مفیدتر نسبت به آن نخواهد بود.

وقتی نوبت به فرم دادن به بدنتان می رسد، تنوع تمرینات حرف اول را می زند.

با استفاده از انواع مختلف تمرینات مقاومتی، عضلاتتان را به کار می اندازید و نتایج فوق العاده ای به دست خواهید آورد.

به علاوه، حوصله تان از تمرینات یکنواخت هم سر نخواهد رفت. در این مقاله سه تمرین بدنسازی مفید برایتان در نظر گرفته ایم.

اگر تازه کار هستید، فقط با یکی از این تمرینات شروع کنید و با بالا رفتن تجربه و کاراییتان سایر تمرینات را هم در ست های ۸ تا ۱۵ تکراره انجام دهید. پرس سینه با دمبل این تمرین را می توانید روی زوایای مختلف سکو یا نیمکت انجام دهید تا روی قسمت های مختلف از قفسه سینه تان کار شود.

اگر نیمکت را روی شیب بسیار کمی در سرازیری قرار دهید، بیشتر تکیه روی قسمت های بالایی سینه و شانه ها خواهد بود.

اگر نیمکت را روی سطحی صاف قرار دهید، روی قسمت های میانی سینه کار خواهید کرد.

و اگر نیمکت را در شیب سربالایی قرار دهید، یعنی سر پایین تر از پاها قرار داشته باشد، روی قسمت های پایینی و بخش کوچکتر سینه کار خواهید کرد.

بهترین حالت این است که ابتدا نیمکت را در سطح صاف قرار دهید و بعد آن را در شیب کم سرازیری بگذارید.

در هر دست یک وزنه قرار دهید، روی نیمکت دراز بکشید، به صورتی که پاها یا روی زمین قرار گیرند و یا در انتهای نیمکت. شکم خود را

کاملاً تو بکشید، اما به هیچ وجه پشتتان را کاملاً صاف نکنید (پشتتان باید به صورت طبیعی کمی خمیدگی داشته باشد) . کف دست ها رو به جلو باشد و وزنه های را بالا و به سمت همدیگر ببرید، به صورتی که دست ها دقیقاً بالای شانه هایتان قرار گیرد.

به هیچ وجه آرنج را قفل نکنید و پهنای شانه های نیز باید کاملاً روی سطح نیمکت قرار گیرند.

حال خیلی آرام آرنج ها را خم کرده، و آنها را به پایین و به کناره ها، کمی پایین تر از شانه ها بیاورید. این حرکت را دوباره تکرار کنید. پوش آپ مقاومت با توپ بدنسازی از توپ بدنسازی می توان برای آسان تر کردن یا سخت تر کردن این تمرین سینه استفاده کرد، بستگی به این دارد که آن را در کدام قسمت بدن قرار دهید. پوش آپ مقدماتی توپ را زیر شکمتان قرار دهید و دست ها روی زمین باشد.

با استفاده از دست ها روی زمین راه بروید به صورتی که توپ را هم با خود بکشید. وقتی توپ به پایین ران هایتان رسید بایستید. دست ها را کمی بازتر از عرض شانه ها و چند سانی متر بالای آنها قرار دهید. انگشت ها باید به سمت جلو باشد.

سر را هم به موازات بدن قرار دهید. شکمتان را جمع کنید تا پشتتان قوس پیدا نکند.

حال آرنج ها را خم کرده و شانه ها را به سمت زمین پایین بیاورید، تا اندازه ای که بازوها به موازات زمین درآیند.

بدون قفل کردن آرنج، خود را عقب بکشید و تمرین را دوباره انجام دهید. پوش آپ متوسط تمرین را به همان صورت بالا انجام دهید اما با این

تفاوت که وقتی با دست ها روی زمین راه می رویـد، زمانی متوقف شوید که توپ به زیر ساق پایتان برسد. پوش آپ پیشـرفته تمرین را به همان صورت بالا انجام دهیـد، اما با این تفاوت که وقتی با دست ها روی زمین راه می رویـد، زمانی متوقف شوید که توپ به زیر پنجه پـا برسـد. پرواز دمبـل این تمرین را نیز ماننـد پرس سـینه می توان روی نیمکت روی سـطوح سـرازیری یا سربالایی انجام داد تا روی فیبرهای مختلف عضلات کار شود.

از آنجا که این تمرین تکیه زیادی روی شانه ها دارد، اگر در این نواحی آسـیب دیـده ایـد، بهتر است از انجام آن صـرف نظر کنید. فرم و طرز قرارگیری در این تمرین اهمیت بسیار زیادی دارد.

بـا گرفتن یـک دمبـل در هر دست، روی نیمکت دراز بکشـید، پاهـا یا روی زمین باشـد و یا روی انتهای نیمکت. قوس طبیعی پشت را حفظ کنیـد. با کف دست ها که رو به یکدیگر هسـتند، دست ها را مسـتقیماً در بالای سـینه قرار دهید. آرنج ها کمی خمیده باشد، دست ها را از هم باز کنید، و آرنج ها را پایین و به کناره های بدن بیاورید. آرنج ها را تا جایی پایین بیاورید که به پایین خط قرار گیری شانه ها برسد. باز که وزنه ها را به بالا می برید، آرنج ها را کمی خمیده نگاه دارید. حرکت را دوباره تکرار کنید.

۳ حرکت برای از بین بردن چربی های زیر بغل و کمر

شاید جذاب باشد که برآمدگی های در جلوی سینه خود داشته باشیم.

اما متاسـفانه زمانی که این برآمدگی به زیر بغل و پشت کمر هم کشـیده می شود اصلا زیبا نیست و جزء چربی هایی می باشد که ما باید واقعا خودمان را از شر آن ها راحت کنیم.

مطمئنا همان طور

که میدانیـد «سـانس لیپو» (همـان چربی آزاردهنـده پشت و زیر بغل) بـدون تلاش درست و حسابی از بین نخواهنـد رفت. اگر بخواهیـد فقط تمرین های مربوط به آن نقاط را نیز انجام دهیـد، باز هم زیاد نمی توانید مطمئن باشـید، چرا که چربی های این قسـمت مانند سایر چربی ها زمانی از بین میروند که شـما مصـرف میزان کالری روزانه خود را کاهش دهید. خوشـبختانه ما سه روش جدیـد کشف کرده ایم که می توان با اتکا به آنها تقلب کرده و آن چربی ها را از بین ببرید. این ورزش ها به طور کلی باعث ناپدید شدن چربی نمیشوند، اما می توانند حالت ماهیچه ای به آنها بدهند.

با انجام این حرکات بدن شما شکل V به خود می گیرد و باسن و کمر باریک تر به نظر می رسند.

(در دهه ۸۰ معمولا۔ این کـار را توسـط اپلهـای شانه ای انجام می دادنـد! خوب آنها هم چنین روشـی برای تقلب کشف کرده بودنـد!) . اگر پشت شـما عضـلات ورزیـده تری داشـته باشـد، ژست های بهتری می توانیـد بگیرید. مادرتان درست می گوید زمانی که راست بایستید وزنتان تا ۵ کیلو کمتر نشان می دهد. خوب پس بگذارید وزنه برداری را شروع کنیم! این حرکات را برای ستهای ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید. ست های دمبل کنار یک نیمکت یا صندلی محکم بایستید، یکی از دستان خود را روی لبه نیمکت یا تکیه گاه صندلی قرار دهید تا تعادلتان حفظ شود.

از باسن به سمت جلو خم شوید. شکم در امتداد مهره های کمر قرار گرفته شود و سر و پشت تقریبا با زمین موازی باشند.

با دست دیگر خود یک دمبل نسبتا سنگین را بلند کنید (پس از اتمام ۸

حرکت باید احساس درد و خستگی کنید) آن را به سمت پایین آویزان کنید تا با سطح زمین موازی گردد. ماهیچه های کتف خود را منقبض نمایید تا آنها نیز موازی سطح زمین شوند.

آرنجتان را خم کرده و وزنه را به سمت بالا بکشید تا جایی که دست به ماهیچه جلو بازو برسد. به آرامی وزنه را پایین ببرید. دستها را عوض کرده و حرکت را مجددا تکرار نمایید. نکته در تمام طول حرکت باید کمر خود را صاف نگه دارید. تمام فشار حرکت باید بر روی کمر وارد گردد نه بازوها. اگر احساس می کنید که فشار بر روی بازوهایتان وارد میشود، از ابتدای حرکت به اندازه لازم عضلات کتف را منقبض نکرده اید. برای آزمایش تصور کنید کسی انگشتش را بین دو کتف شما قرار داده و شما قصد دارید انگشت او را بفشارید. متوجه شدید؟

حالا همین کار را فقط با یکی از شانه ها انجام دهید. بالا بردن پا و دست عکس بر روی شکم خود در حالی که دست ها در بالای سر دراز شده اند و پاها کاملا صاف هستند، دراز بکشید. کف دست و انگشتان پا باید بر روی زمین در حالت آزاد قرار بگیرند.

لگن و قفسه سینه هم باید بر روی زمین فشرده شده باشند.

می توانید پیشانی خود را بر روی زمین قرار دهید یا سر خود را به طرفین بچرخانید (البته اگر تصور می کنید از این طریق راحت تر هستید) . حرکت را با بلند کردن دست راست و پای چپ آغاز کنید. شما میزانی کشیدگی در عضلات کمر خود احساس خواهید کرد.

تا آنجایی که می توانید دست راست و پای

چپ را بالا آورده و در همان موقعیت نگه داریـد تا احساس کنید دیگر قادر نیستید قفسه سـینه خود را ثابت بر روی زمین نگه دارید. سپس پا و دست را کم کم پایین آورده و حرکت را با دست و پای دیگر تکرار کنید. هشدار برای ساده کردن حرکت به هیچ وجه نباید بدن خود را تکان داده یا بچرخانید. اگر دارای مشـکلات مربوط به کمر هستید این تمرین برای شـما توصـیه نمی شود.

اگر احسـاس دردی بیش از آنچه مربوط به مـاهیچه هاست احساس کردیـد از تکرار این حرکت جـدا خودداری نماییـد. انواع مختلف می توانیـد فقط پاها یا تنها دست ها، و یا هم دست ها و هم پاها را در یک زمان از روی زمین بلنـد کنید. اگر احساس کردید زمان اجرای حرکت میزان فشار وارده بیش از حد تحمل است، می توانید هر چهار عضو خود (هر دو دست و هر دو پا) را از روی زمین بلند کنید. کشـش پشتی بر روی لبه یک صندلی بنشینید و وزنه های نسبتا سبکی را در هر یک از دستان خود بگیرید (در حدود ۱. ۵ تا ۴ کیلو) . از باسن به سمت جلو خم شده و کمر خود را کاملا صاف نگه دارید. اگر می توانید کمی بیشتر خم شوید بد نیست که سینه خود را بر روی زانو قرار بدهید تا استراحت کند.

دسـتان خود را پشت ساق پا قرار دهید. چانه خود را به داخل سینه ببرید. با کششی که به کمر و کتف خود وارد می کنید، سر را تا آنجایی که می توانید بالا بیاورید. مراقب باشید تا آرنج هایتان خم نشوند.

زمانی

که به آخرین میزان کشیدگی رسیدید، حرکت را متوقف کرده و سپس به آرامی سر و کمر را به سمت پایین هدایت کنید.

۵ دانستنی جالب در مورد آب

شنیده ایم که می گویند هر کس روزی یک سیب بخورد، دیگر نیازی به دکتر پیدا نمی کند.

اما ۸ لیوان آب در روز چه نفعی برای ما دارد؟

صرفنظر از نفخ شکم، آب مزایای زیادی برای سلامتی ما دارد.

هر سلول از بدن ما برای درست عمل کردن به آب نیاز دارد و هر عمل متابولیک در بدن نیز تشنه ی آن است. تقریباً ٪۵۵ تا ٪۷۵ از حجم بدن از آب تشکیل شده است، و اگر آبی که در روز از طریق نفس کشیدن، عرق کردن و ادرار از دست می دهیم را حدود ۸ لیوان فرض کنیم، ضروری است که بخواهیم این میزان را با خوردن آب دوباره جبران کنیم.

در این مقاله می خواهیم شما را ۵ نکته درمورد آب آشنا کنیم تا شاید مشوقی باشد برای اینکه ۸ لیوان آب در روز را با کمال میل بخورید!

۱. کارایی مغز را بالا می برد اگر یادتان نمی آید که در مقدمه ی این مقاله چه نوشته بود، احتمالاً مغزتان خشک شده است. از آنجا که تقریباً ٪۸۰ از بافت مغزی از آب تشکیل شده است، ضروری است که آب کافی به آن برسانید. آزمایشات بالینی نشان داده است که کمبود آب کارایی حافظه کوتاه مدت را پایین می آورد و به قدرت تمرکز آسیب می رساند.

منطق پشت این مسئله کاملاً واضح است اگر آن ماده را از مغزتان کم کنید، گرفتار مشکلات عملکردی می شوید. این مثل راندن ماشین بدون بنزین است. در مغز، آب مایعاتی را که

پروتئین و آنزیم ها را حمل می کنند را رقیق می کند، و به رساندن این مواد به مقصد کمک می کند.

وقتی آب بدن کم می شود، این مایعات برای رساندن بار خود کندتر می شوند و عملکرد مغز نیز آسیب می بیند.

همچنین آب باعث از بین بردن رادیکال های آزاد که باعث خرابی سلول ها در مغز میشود را از بین می برد.

۲. از بسیاری از بیماری های خطرناک جلوگیری می کند ورم مفاصل، سرطان و بیماری های قلبی، بیماری هایی خطرناک و جدی هستند که میلیون ها نفر را گرفتار می کنند، اما شما می توانید با خوردن آب از ابتلا به این بیماری ها پیشگیری کنید. آب یکی از مهمترین عناصر در غضروف و نرمه استخوان و مایع زلالی، مایعی که در اطراف مفاصل وجود دارد که باعث چرب کردن محیط می شود، است. وقتی میزان کافی از آب در این ناحیه وجود داشته باشد، اصطکاک کمتری در اطراف مفاصل به وجود می آید و احتمال ابتلا به ورم مفاصل نیز کمتر می شود.

همچنین وقتی میزان کافی آب در سیستم ما باشد، گرچه باعث می شود مجبور شویم تند تند به دستشویی برویم، اما بدن از سموم پاک می شود.

اگر این سموم کمتر در بدن ما باقی بمانند، احتمال ابتلا به سرطان نیز کاهش می یابد. آب نه تنها کمک می کند تا سموم از بدن دفع شوند، نمک اضافی بدن را نیز دفع می کند.

تحقیقات نشان داده است که وجود نمک زیاد در بدن باعث بالا رفتن فشار خون شده که این هم منجر به بروز بیماری های قلبی می شود.

۳. به کاهش وزن کمک می کند اگر گرسنه هستید، سعی کنید شکمتان را با آب پر کنید. آب حاوی هیچ میزان کالری

یا چربی نیست و ثابت شده است که گرسنگی را نیز برطرف می کند.

همچنین یک لیوان آب متابولیسم بدن شما را نیز افزایش می دهد. از آنجا که همه ی عملیات های بدن به آب نیاز دارند، بدیهی است که وقتی کم آب بخورید همه چیز در بدنتان کندتر پیش می رود.

آب بیشتر باعث بالا بردن متابولیسم می شود که این هم به نوبه ی خود کالری سوزی می کند.

تحقیقات نشان داده است که پس از خوردن دو لیوان آب، ۱۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد تا متابولیسم بدنتان شروع شود.

و وقتی متابولیسم آغاز شد، شما ٪۳۰ سریعتر کالری می سوزانید. تحقیقات نشان داده است که اگر آب مصرفی خود تا ۶ لیوان در روز بالا ببرید، ۵. ۳ پوند در سال کم خواهید کرد.

۴. کرم خوردگی دندان را برطرف می کند می گویند که یک لبخند با آینه یک تومان هم خرج ندارد، اما میلیون ها تومان می ارزد. پس محافظت از دندان ها واجب می شود.

می دانیم که تامین آب مورد نیاز بدن، به تولید مایعات مختلف در بدن کمک می کند، مثل بزاق دهان که باعث از بین بردن کرم خوردگی دندان ها می شود.

پوسیدگی دندان از تولید اسید ایجاد می شود که مینای دندان را می خورد، اما بزاق دهان این اسید را خنثی می کند.

همچنین حاوی مواد معدنی خاصی است که به بازسازی دندان ها کمک می کند.

اگر میزان کافی آب به بدنتان برسانید، و کمتر شکلات و آبنبات بخورید، مطمئن باشید که دندانهایی سالم خواهید داشت.

۵. نوشیدن آب زیاد ضرر دارد نوشیدن میزان معین آب در روز ضروری است اما نیازی به زیاد کردن این میزان نیست. کاری که باید بکنید جبران میزان

آبی است که از دست می دهید. یک فرد متوسط روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان آب از تنفس، و ۱ لیوان دیگر از طریق عرق کردن از دست می دهد. اگر ۳ تا ۴ لیوان نیز به طور تقریبی از طریق ادرار دفع کند، بدن حدوداً به ۸ لیوان در روز آب نیاز پیدا می کند.

شما باید همان میزان آبی که در روز از دست داده اید، را برای بدن دوباره تامین کنید نه بیشتر. اگر بیشتر از میزان مورد نیاز آب به بدن برسانید، تعادل سدیم در بدن از بین می رود که منجر به مشکلات گوارشی، حملات ناگهانی و حتی بیهوشی می شود.

آب بخورید، سالم بمانید! آب برای بدن شما ضروری است، و بدون آن فعالیت های بدن شما دچار مشکل می شود.

پس اطمینان یابید که میزان کافی آب به بدنتان برسانید تا سلامتی بدنتان تامین شود.

۵ دلیل برای پر خوری

ممکن است در طی زمستان چند کیلو وزنتان اضافه شده باشد، بدون اینکه دلیل آن را بدانید. در واقع، لازم است کمی هم به عادات غذاییتان توجه کنید. خیلی از افراد عادت به پرخوری دارند، اما متوجه آن نیستند.

در واقع، غذا خوردن آنچنان با فعالیت های دیگر آمیخته شده است که هیچوقت زمان پرخوری کردنمان را متوجه نمی شویم.

اگر عادت دارید که ناآگاهانه در حال تماشای تلویزیون به خوردن چیپس مشغول شوید یا در سینما با وجود اینکه شام خورده اید، مشغول خوردن پاپ کُرن می شوید یا در عین سیری دعوت مادرتان را برای پرس دوم قبول می کنید، خیلی بیشتر از نیاز بدنتان غذا خورده اید، و می توان گفت که پرخوری کرده اید. برای اینکه بفهمید نیاز بدنتان برای غذا خوردن تا

چه حد است، باید عادات غذاییتان را بررسی کنید و اینکه چه تعداد دفعه در روز و چه مقدار می خورید، و مهمتر اینکه دلیل پرخوری خود را بفهمید. پرخوری معمولا می تواند نشانه مشکلی اساسی باشد.

زمانی که فهمیدید که بیش از حد غذا می خورید باید دلیل آن را در عادات غذاییتان جستجو کنید تا بتوانید زندگی سالمتری را داشته باشید. پرخوری چیست؟

قبل از اینکه اطمینان حاصل کنید که پرخوری می کنید یا نه، لازم است که عادات غذاییتان را بررسی کنید که آیا نشان دهنده مشکلاتی مربوط به سلامتیتان است یا نه. پرخوری می تواند نوعی اختلال در نظم غذا خوردن باشد مثل بی اشتهایی یا پراشتهایی که می تواند به مشکلات جدی مثل دیابت یا بیماری های قلبی منجر شود.

این نوع پرخوری کردن ممکن است با حالاتی مثل افسردگی یا احساس گناه همراه باشد و افرادی که به این مشکل مبتلا می شوند سعی می کنند که به تنهایی و دور از چشم سایرین غذا بخورند تا دیگران از میزان غذا خوردن آنها مطلع نشوند.

البته یادآور شویم که افراد پر خور با افرادی که برای ساختن ماهیچه میزان زیادی گوشت و پروتئین مصرف می کنند بسیار متفاوت هستند.

پرخوری همان زیاد و بی رویه خوردن است حتی آن زمان که گشنه هم نباشید. از آنجا که مردها معمولاً اشتهای بیشتری نسبت به زنان دارند، این مشکل در آنها زیاد به چشم نمی آید. هرچند که پرخوری کمتر از اختلالات خوردنی جدی است اما باز هم ممکن است نشانه بدی از مشکلات جسمی یا روحی در فرد باشد.

دلایل بسیاری برای پرخوری وجود دارد.

برای شما که این مشکل را دارید

باید بگوییم که بهتر است دنبال دلایل آن باشید.

۱ - خستگی و بی حوصلگی ممکن است دلیل پرخوری شما این باشد که کار دیگری جز خوردن به نظرتان نمی آید. در مورد آن فکر کنید. همه دوستانتان با دوستان خود سرگرم هستند و تلویزیون هم برنامه جالبی برای تماشا کردن ندارد.

خیلی از افراد فقط برای گذراندن وقت چیزی می خورند.

خوردن عملی درونی و حسی است و باعث تحریک حواس می شود.

به همین دلیل است که گاهی به عنوان یک عمل تفریحی با آن برخورد می شود.

البته ممکن است تفریح خوبی باشد اما نباید به عنوان یک سرگرمی مثل بازی گلف از آن یاد کرد.

۲ - اضطراب و فشارهای عصبی اهمیتی ندارد که این فشارهای عصبی و روحی از کجا می آیند (کار، خانواده، مدرسه، ...) ، همه مردم خواه نا خواه با این مسائل در طی روز دست به گریبان هستند.

پس فکر نکنید که شما استثناء هستید و هیچ راهی برای از بین بردن این فشارها ندارید مگر اینکه مشغول خوردن شوید. شما هنگامی که اضطراب یا فشار عصبی دارید چه می کنید؟

مشغول خوردن می شوید؟

این نوع خوردن های عصبی بیشتر در خانم ها دیده می شود، اما بعضی از آقایان هم با این مشکل دیده شده اند.

خوردن به افراد احساسی توام با کنترل و قدرت می دهد، و راحتی که با داشتن شکمی پر در خود فکر می کنید ممکن است بتواند جلوی خیلی از مشکلاتتان را بگیرد.

۳ - ترک یک نوع اعتیاد سرانجام تصمیم گرفته اید که اعتیادتان را کنار بگذارید، اما با مشکل جدیدی روبرو شده اید. گاهی بعضی افراد که در حال ترک اعتیاد هستند برای

اینکه دیگر سراغ استفاده از آن مواد نروند، پیوسته دستانشان پر است و مشغول خوردن می شوند.

و به نظرشان می آید که خوردن راهی بی ضرر برای این کار است.

البته ممکن است که پرخوری در غذا بهتر از اعتیاد شما به مواد باشد، اما راه های بهتر و سالمتری هم برای پر نگاه داشتن دستانتان وجود دارد.

۴ – عادات فرهنگی و اجتماعی می بینیم که در بعضی از فرهنگ ها پرخوری و استفاده از غذاهای حجیم به عنوان سنت درآمده است. در این نوع فرهنگ ها کشیدن پرس دوم، سوم و یا حتی چهارم کاملاً معمولی است و به عنوان احترام به آشپز تلقی می شود.

در بعضی فرهنگ های دیگر هم خوردن در هنگام تماشای ورزش کاری عادی است. متاسفانه غذاهایی که معمولاً برای این منظور استفاده می شوند هیچ خاصیت مفیدی برای بدن نداشته و فقط چاق کننده هستند.

در بعضی فرهنگ ها مرد ایده آل باید گنده و قوی باشد و مردهایی که لاغر اندام هستند و مواظب غذا خوردنشان هستند ارزشی ندارند.

۵ – خوشنود کردن خانم ها برای بسیاری از مردها، پرخوری با راضی نگاه داشتن مادرشان و اینکه آنها بفهمند که از غذا خوششان آمده است شروع می شود.

مردها معمولاً پرس دوم را برای خوشنود کردن آشپز غذا می کشند و بس. تعداد زیادی از آقایون برای اینکه به آشپز ثابت کنند که از غذایشان خوششان آمده و او را در این کار تشویق کنند، با حرص و ولع غذا می خورند تا خانم هایشان که غذا را پخته اند فکر نکنند که زحماتشان بی فایده بوده است. به همین دلیل است که مردانی که تازه ازدواج کرده اند سریعاً در همان

اوایل ازدواج چند کیلویی چاق می شوند.

چطور با پرخوری مقابله کنیم حال که به زمان و دلایل پرخوریتان آشنا شدید، باید سعی کنید که این عادت را در خود تغییر داده و سالم تر غذا بخورید. با کم تر کردن غذایتان از خطر اضافه وزن و بیماری های قلبی هم دور خواهید ماند.

لباسهای قدیمیتان هم باز اندازه تان خواهد شد! سرگرمی دیگری جز تلویزیون با چیپس پیدا کنید برای کنار گذاشتن این عادت، هنگامی که حوصله تان سر رفته است و مشغول تماشای تلویزیون هستید، سعی کنید که خود را با سرگرمی دیگری غیر از خوردن مشغول کنید. خوردن برای شما ممکن است مثل یک سرگرمی باشد، ولی باید بگویم اینقدر سرگرمی خوبی نیست که در برنامه کارهای روزانه تان از آن نام ببرید. سعی کنید سرگرمی هایی مثل صخره نوردی، گلف یا گیتار یاد بگیرید، یا حتی اگر بتوانید یک ساعت هم خود را روی حل جدول سرگرم نگاه دارید به هر حال بهتر از عادت قبلیتان خواهد بود.

دنبال یک سنگ صبور باشید اگر برای این پرخوری می کنید که فکرتان را از فشارها و ناراحتی های عصبیتان دور کنید، کار بسیار اشتباهی است. به جای آن می توانید با دوستان یا خانواده تان صحبت کنید و برای آنها از ناراحتی هایتان بگویید. این کار باعث می شود که بهتر و سریعتر با مشکل کنار بیایید. دستانتان را مشغول نگاه دارید اگر در حال ترک سیگار یا هر مواد اعتیادزای خوردنی دیگر هستید، سعی کنید که دستانتان همیشه مشغول کاری باشد.

می توانید با آدامس جویدن هم کمی از این پرخوری هایتان کم کنید. به غذا خوردنتان نظم دهید عادات غذایی و مواد

غذایی مصرفیتان را بررسی کنید. اگر می بینید که بشقابتان همیشه از غذا لبریز است، باید حتماً میزان غذایتان را پایین بیاورید. سعی کنید برای غذا خوردنتان یک برنامه دقیق روزانه یا هفتگی تنظیم کنید. این کار باعث می شود که از خوردن تنقلات زیاد هم مابین وعده های غذایی جلوگیری کنید. بهتر است به جای اینکه در روز سه وعده بزرگ غذایی داشته باشید، غذای مصرفیتان را بین شش وعده تقسیم کنید. به باشگاه های ورزشی بروید تمرینات ورزشی را شروع کنید. همینطور که سنتان بالاتر می رود بدون اینکه مقدار غذای مصرفیتان کم شود، فعالیت بدنیتان روز به روز کمتر می شود.

با بالا رفتن سن، سوخت و ساز بدنتان هم کندتر می شود و باید بیشتر مراقب غذا خوردنتان باشید. می توانید این مسئله را با انجام تمرینات ورزشی حل کنید. این کار باعث می شود که سوخت و ساز بدنتان سریعتر شود.

آرامتر غذا بخورید یادگرفتن نحوه آماده کردن و پختن غذاهای مقوی به شما کمک می کند که دیدگاهتان در مورد غذا تغییر کند.

اگر سرعت غذا خوردنتان را پایین تر بیاورید و سعی کنید که در حین غذا خوردن روی طعم و مزه غذا متمرکز شوید، بسیار کمتر راغب خواهید شد که بیش از نیازتان غذا بخورید. آرام غذا خوردن مزیت دیگری هم دارد و آن این است که مغزتان فرصت خواهد داشت که محاسبه کند و شما بفهمید که چه موقع سیر شده اید و دست از غذا خوردن بردارید. مصرف شکلاتتان را پایین بیاورید برای مقابله با پرخوری، شما باید به طور جدی انتخاب های غذاییتان را بررسی کنید و ببینید که چه انتخاب های ناسالمی داشته اید و آنها را

کنار بگذارید. بدن شما میداند چه زمانی گرسنه می شوید و نیاز به غذا دارید و چه زمانی هم از غذا خوردن سیر شده اید، و زمانی که دلایل پرخوریتان را به دقت بررسی کنید، راحت تر می توانید بفهمید که چه هنگام گرسنه و چه هنگام سیر شده اید. به غیر از پایین آوردن خطرات ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت، اصلاح عادات غذاییتان باعث می شود که بدنتان را تقویت کنید، علایقتان را وسعت دهید و غذا خوردن برایتان لذت بخش تر خواهد شد.

۵ راه دوست داشتن غذاهایی که از آنها متنفرید

چه دلیلی وجود دارد که ما بعضی از غذاها را دوست نمی داریم و به برخی از غذاها علاقه بسیار زیادی داریم؟

این سوالی است که من در طی این چند ماه بارها و بارها از خود پرسیم تا بلکه بتوانم نتیجه گیری کنم که غذاهای خوشمزه چه مزه ای هستند.

من با یک رژیم غذایی معمولی بزرگ شدم که در آن گوشت، سیب زمینی، پای، چیپس و حبوبات وجود داشت. از بچگی سبزیجات نمی خوردم و به همین دلیل هم احساس می کردم که سبزی ها طعم خوبی ندارند.

این آداب غذایی به دوره بزرگسالی من نیز امتداد پیدا کرد.

احساس می کردم که غذاهای مورد علاقه من تشکیل شده اند از پاستا، سیب زمینی، چیپس، و گاهی سالادهای مختلف. نوشیدنی هایم عبارت بودند از شیر و قهوه با شکر و نوشابه رژیمی.

البته اصلاً ادعا نمی کنم که من بهترین رژیم غذایی را داشتم. تقریباً ماه خرداد بود که احساس کردم نیاز دارم که غذاهای سالم تری را مصرف کنم و میزان استفاده از سبزیجات را نیز در رژیم غذایی خود افزایش دهم، اما از طعم سبزیجات اصلاً خوشم نمی آمد

به همین دلیل تصمیم گرفتم که تحقیقاتی را در مورد رژیم های غذایی مختلف انجام دهم تا به مزایا و مضرات هر یک از مواد غذایی پی ببرم. علم طعم و مزه زمانی که تحقیقاتم را انجام می دادم، هیچ گاه فکر نمی کردم که می توانم تا این حد در این رشته پیشرفت کرده و جذب آن شوم. من به شدت مجذوب دانش مربوط به طعم و مزه شدم. دکتر لزلی استین معتقد است که فاکتورهای مختلفی برای افراد در انتخاب طعم و مزه دخالت دارند که عبارتند از – محیط – ژنتتیک – سن – روش تربیت اگر بخواهم به طور جامع در مورد این علم بحث کنم، اطلاعات بسیار زیادی وجود دارد که فکر می کنم در این مقاله کوتاه نگنجد. اما مسئله ای که می خواهم در این مقاله به آن بپردازم این است که به شما آموزش دهم چگونه می توانید آداب غذایی خود را تغییر دهید و غذاهای را استفاده کنید که هیچ تمایلی به خوردن آنها ندارید. همچنین در این مقاله یاد می گیرید که چطور می توانید علاقه خود را از غذاهایی که به آنها عشق می ورزید، کم کنید. مدیریت مزه ها مانند تمام چیزهای دیگری که در این دنیا وجود دارند، باید دانست که مزه نیز دارای ابعاد روانشناسانه می باشد.

یادم می آید که در دوران جوانی عاشق طعم شیرینی زنجبیلی بودم و روزی آنقدر از آن خوردم که دل درد گرفتم، اما امروزه نه تنها علاقه ای به این نوع شیرینی ندارم بلکه حتی بوی آن نیز حالم را بد می کند.

اتفاقی که می افتد این است که بوی این شیرینی حالم را بد می کند با توجه به این

مطلب ما می توانیم احساسات خود را طوری کنترل کنیم که از غذاهایی که خودمان می خواهیم خوشمان بیاید. دوست داشتن غذاهایی که بدتان می آید اگر بخواهید می توانید به راحتی بر عادات نادرست غذایی خود فائق آیید و به آداب غذایی جدید عادت کنید. ما در این جا شما را با ۵ مرحله متفاوت به منظور آشنایی با این تکنیک آشنا می کنیم.

این کار قدری زمانبر می باشد که البته میزان آن برای غذاهای مختلف، متفاوت می باشد و ممکن است برای برخی از انواع خاص غذاها بیش از سایرین نیاز به زمان داشته باشید. به هر حال تمرینی است که شاید برای بسیاری از شما جالب باشد.

مرحله ۱ لیستی از غذاهایی که احساس می کنید هیچ گونه علاقه ای به آنها ندارید تهیه کنید. حداقل سعی کنید که لیست شما تقریباً از ۱۰ مورد تشکیل شده باشد.

مرحله ۲ حالا از این لیست یکی از مواردی را که احساس می کنید از همه بدتر است را انتخاب کنید. مرحله ۳ برای چند روز آینده این غذا را همواره در ذهن خود داشته باشید. به عنوان مثال می توانم به شما بگویم که من چه کاری انجام دادم که از ذرت شیرین خوشم آمد. چرا که از این غذا به شدت متنفر بودم. نشستم و از مزایای این ماده برای خودم تعریف کردم برای سلامتی ات مفید است، مزه خوبی دارد، و ... این امر سبب می شود که در ذهن شما نوعی خواستن برای خوردن این غذا بوجود آید و انگار ذهن شما تمایل دارد که طعم آن غذا را بچشد.

در این لحظه باید از شناخت درونی به شدت پرهیز کنید

چرا که در ظاهر تمایل به مصرف این غذا دارید، اما چیزی از درون به شما می گوید که این غذا طعم خوبی ندارد.

می توانیـد با تکرار مزایای غـذایی که قصـد خوردن آنها را داریـد، جلوی این امر را بگیریـد. مرحله ۴ اینجـا دقیقاً همان جایی است که قوه تخیل شما وارد کار می شود.

پس از چنـد روز که به طـور مـداوم به خـود گفتم این غـذا طعم خوبی دارد، خودم را در حین خوردن آن فرض می کنم و به خودم می گویم که مزه اش آنقدرها هم که تصور می کردم بد نیست، و بعد خودم را می بینم که تمایل دارم تا مقدار بیشتری از آن را مصـرف کنم. بعـد هم بـا خودم فکر می کنم که چه غـذاهای دیگری را بـا آن می توانم بخورم. این امر هم می تواند تمایل شما به مصرف آن را افزایش دهد. مرحله ۵ غـذاهایی را که به آن علاقه ای ندارید را همراه با غذاهایی میل کنید که از خوردن آنهـا لـذت می بریـد. به عنوان مثـال چون من علاقه ای به ذرت شـیرین نداشـتم آن را با یک بشـقاب گوشت و سـیب زمینی مخلوط کردم. این کار را تا چند هفته ادامه دادم تا به آن عادت کردم و از آن به بعد هم دیگر هیچ علاقه بدی نسبت به مصـرف ذرت شـیرین نداشـتم و می توانسـتم به راحتی آن را بخورم و از طعمش لذت ببرم. موارد بیشتری را به لیست غذاهای مورد علاقه خود اضافه کنیـد من از این ۵ مرحله برای اضافه کردن این مواد غـذایی نیز بهره گرفتم هویج، شـلغم، کلم، گوجه فرنگی، کرفس، چای سبز، اسفناج، و چای بدون شکر.

در طول یک سال من موفق شـدم که غذاهای بسـیار زیادی را که برای سـلامتیم مفید بودند به رژیم غذایی خود اضافه کنم. با این روش لیست غذاهایی که از آنها استفاده می کردم نیز افزایش پیدا کرد.

۵ فاکتور تناسب اندام هال بری

با اجرای این برنامه جدید می توانید فیگورهای یک ابر قهرمان را به خود بگیرید. پوشـیدن لباس های تنگ و چسـبان چرمی و بعـد هم بلنـد کردن دمبـل و هالتر را تصور کنیـد؟! اکثر ما اگر ملزم به گرفتن چنین فیگورهایی شویم، به طور حتم سـکته قلبی خواهیم کرد.

اما هال بری زمانی که لازم بود با یک چنین لباس هایی در فیلم catwoman ایفای نقش کند، دقیقا می دانست که باید چه کاری انجام دهـد. برای همین او به نزد «هارلی پسترنک» مربی بـدن سازی و بنیانگـذار ۵ فاکتور تناسب انـدام رفت. ۵ فاکتور تناسب انـدام – اصول مقدماتی پسترنک که افراد معروف دیگری نظیر ایو، ارلاندو بلوم، بنجامین برت و وال کیلمر را نیز تعلیم داده است، یک سری تمرین و برنامه غذایی مخصوص به خود را دارد.

طرح ۵ مرحلـه ای او از ۵ حرکت جداگانه تشـکیل شده است که رویهم ۲۵ دقیقه به طول میانجامـد، و باید به صورت هفتگی انجام شود.

(تمام حرکات را می توان تنها با اسـتفاده از یک دمبل و یک نیمکت انجام داد) . همچنین در طول روز باید از ۵ وعده غذایی مجزا نیز استفاده کرد.

او طرح تناسب اندام ۵ فـاکتوری را چنین معرفی می کنـد این طرح محصولی از مطالعه دقیق علمی، مشاوره در امور تغـذیه، به عهده داشتن مسولیت تغذیه ارتش و در آخر نیز کار کردن با هنر پیشگانی

که در زمان محدود باید به نتیجه مطلوب برسند، می باشد.

زمان یکی از مهمترین معیارهای این طرح می باشد.

پسترنک اظهار می دارد

«کلیه نرمش های این طرح با روش طبیعی زنـدگی افراد هم خوانی دارد، زمان بر نمی باشـند و با وجود محـدودیت زمان قابل اجرا هسـتند، نیازی نیست که برای انجام حرکات حتما به باشگاه ورزشی بروید، اما اگر امکان چنین کاری را دارید، انجام آن بلاـ مانع است، و در آخر نیز انجام کلیه حرکات، زمانی بیش از ۲۵ دقیقه را به خود اختصاص نمی دهد و لازم نیست که بیش از انـدازه غـذا میل کنیـد، به همین دلایل است که شـما می توانیـد در هر زمان و هر کجا به اجرای این طرح بپردازیـد. » موارد تمرین ۵ فاکتوری بر روی ۵ اصل اسـتوار است مراحل ۵ دقیقه ای مرحله ۱ گرم کردن بـدن مرحله ۲ حرکات کششی بالا تنه مرحله ۳ حرکات کششی پایین تنه مرحله ۴ تمرین های مربوط به قسمت میانی بدن مرحله ۵ سوزاندن چربی شکم مرحله آخر را بسته به مـدت زمانی که در اختیار داریـد و اهدافی که دنبال می کنید، می توانید تا ۳۰ دقیقه نیز ادامه دهیـد. که البته انجام این کار به عنوان نوعی الزام به شمار نمی رود.

پسترنک می گوید

«اگر لازم باشد کسی خود را برای فیلم برداری آماده کند، و باید خیلی سریع به نتیجه مطلوب دست پیدا کند، من او را وادار می کنم که مـدت زمان حرکات را افزایش دهـد، اما اگر فردی باشد که مثلا در حدود ۶ کیلو اضافه وزن دارد، بهتر است این کار را به تدریج و با مرور زمان انجام دهد. » رژیم غذایی در این

طرح، درست مثل حرکات ورزشی آن از ۵ عامل اصلی تشکیل میشود.

پسترنک می گوید

«مصرف ۵ وعـده غـذا در طول روز باعث می شود که قنـد خون بـدن ثابت بمانـد و متابولیسم بدن نیز به طور مطلوب واکنش نشان دهد. » هر وعده غذایی باید شامل موارد زیر باشد

۱ – وعده های اصلی باید کم چربی با پروتئین بالا باشند.

۲ – شامل میزان معینی کربوهیدرات (مثل باقلا، لوبیا، سبزیجات، برنج، سیب زمینی شیرین)

۳ – هر وعده غذایی باید شامل ۵ تا ۱۰ گرم گیاهان فیبردار باشد.

۴ – تنها چربی های خوب باید در داخل غذا موجود باشند.

۵ – مصرف تمام نوشیدنی های بدون قند نیز مجاز می باشد.

پسترنک بیش از ۱۰۰ دسـتورالعمل مختلف غذایی را ارائه کرده است که تقریبا تمام آنها به بیش از ۵ ماده اولیه نیاز ندارند و زمان طبـخ آنها نیز بیش از ۵ دقیقه به طول نمی انجامـد. در حالی که این روزها بسـیاری از رژیم های غـذایی طرفدار خوردن غذای کمتر هستند، رژیم غذایی پسترنک شما را به خوردن غذا تشویق می کند.

او اظهار می دارد که برنامه ورزشی او به این دلیل موفق بوده که شیوه طبیعی زندگی را دنبال می کند وی سپس گفت

«من فکر می کنم مواد غذایی که در طول رژیم مصرف می شوند، مهمترین قسمت برنامه را تشکیل می دهند. » استفاده از این نوع رژیم غـذایی نوعی تعـادل را با خود به همراه دارد، در حالی که این روزها رژیم های غـذایی به صورت افراطی در آمـده اند و معمولا نگه داشتن آنها برای مدت زمان زیادی امکان پذیر نمی باشد.

لازم نیست که مصرف کربوهیدارتها ها را به طور کامل قطع کنید و یا

مجبور نیستید که وعده های غذایی خود را وزن کنید. تمام این کارها اموری غیرطبیعی هستند و به هیچ وجه نمی توان آنها را برای مـدت زمان زیادی ادامه داد. این کارها اصـلا جالب و سـرگرم کننده نیسـتند و انجام آنها امر بسـیار دشواری است. یکی دیگر از مزایـای این رژیم غـذایی که طرفـداران بسـیار زیادی را به سوی خود جلب کرده است - این یکی رو داشـته باشـید - تقلب در آن مجاز است! بله، درسته.

هارلی می گوید

«هیـچ اشـکالی نـدارد که یک روز در هفته هرچیزی که دلتان می خواهـد بخورید، حال چه یک شـکلات بزرگ با طعم قهوه باشد چه یک همبرگر دوبل.

پسترنک می گوید

«بدترین چیز در دنیا این است که روز تولدتان فرا برسد و حتی نتوانید کمی از کیک تولدتان را بخورید»]

روز تقلب [به منزله نوعی تخلیه هیجانات به شمار می رود.

اگر تمام روزها درست غذا بخورید هفته ای یکبار زیر پا گذاشتن رژیم غذایی چندان هم غیر قابل بخشش نخواهد بود.

۵ مکمل غذایی مورد نیاز بدن

مردم زیادی این روزها برای سالم ماندن، دست یافتن به اهداف ورزشـکاری، مقابله با بیماری ها یا کنترل سـندرم های خاص، به مکمل های غذایی رو آورده اند.

بـا اینکه مکملهـا می تواننـد در همه ی این عرصه هـا به ما کمک برساننـد، اما انتخاب نوع مناسب و درست آن اهمیت زیادی دارد.

از اینرو، در این مقاله سعی کرده ایم شما را در انتخاب مکمل های غذاییتان راهنمایی کنیم.

مولتی ویتامین ها می توانید هر پودر پروتئینی که می خواهید را مصـرف کنید، اما اگر ویتامین های لازم برای ساخت عضـله و سایر بافتها به بدنتان نرسد، فقط پول و وقتتان را هدر کرده اید. با اینکه تصور می کنید تغذیه تان کاملاً صحیح است، اما

ممکن است همه ی مواد مغـذی مورد نیاز از طریق رژیم غـذایی به بدنتان نرسد. کمبود ویتامین و مواد معدنی در برخی غذاها می توانـد دلایل مختلفی داشـته باشـد که خاک نامرغوب، ذخیره ی ضـعیف یا پخت نادرست از آن جمله است. به طور کلی، مصرف یک قرص مولتی ویتامین در روز از مشکلات بسیاری جلوگیری می کند.

به طور مثال، محققان کلینیک مایو مصرف مولتی ویتامین ها را برای حفظ سلامت اسپرم توصیه می کنند.

همچنین ویتامین B، کورتیزول تنظیم کننده سطح انرژی بدن را تنظیم می کند.

مولتی ویتامین ها برای عمل کردن سایر مکمل ها در بدن نیز مفید شناخته شده اند.

دوز مصـرفی روزانه یـک عـدد مولتی ویتامین سـلنیوم این ماده ی معـدنی با رادیکال های آزاد مقابله می کنـد و در نتیجه می تواند برای دفاع از سرطان های مختلف مفید باشد.

تحقیقـات نشـان داده انـد که مردهـایی که میزان این ماده ی معـدنی در بـدنشان بیشتر بوده، تا ۴۸٪ کمتر به سـرطان پروستات پیشرفته مبتلا می شوند.

همچنین براساس آزمایشاتی که روی افراد سـیگاری که از این مکمل غذایی اسـتفاده می کردند انجام گرفت مشـخص شد که این ماده می تواند از ابتلا به سرطان ریه نیز جلوگیری کند.

اما این به آن معنا نیست که نباید سـیگارتان را ترک کنید! در تحقیق دیگری که اخیراً در سـیتل انجام گرفت، مشخص شد که خوردن مولتی ویتامین ها در تقویت قدرت مقابله سـلنیوم با سـرطان ها، مؤثر است. این ممکن است بنا به این واقعیت باشد که مولتی ویتامین ها حاوی حداقل ۳۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین E می باشـند که اصلی ترین کوفاکتور سلنیوم است. گوش به زنگ تحقیقات و دانستنی های جدید درمورد این ماده ی معدنی مفید باشید و در مصرف

آن سـهل انگاری نکنید. دوز مصـرفی روانه ۷۰ – ۴۰ میکروگرم اسـید فولیک این ویتامین B یکی از بهترین پیشـگیرنده های سکته است. درسطح کم، جریان خون بدن را روان نگه می دارد و اجازه ی توقف به آن نمی دهد. اما چطور؟

فولیک اسید، هومو سیستئین که ترکیبی مرتبط با بیماری های قلبی و آلزایمر است را حل می کند.

تحقیقات نشان می دهـد که مردانی که از دوز بالای اسـید فولیک اسـتفاده می کننـد، نسـبت به کسانی که فقط مقدار کمی از این ماده را مصرف می کنند، تا ٪۳۰ کمتر به سکته مبتلا می شوند.

اما این همه ی فوایـد اسـید فولیک نیست. تحقیقات جدیـد آلمانی ها نشان داده است که اسـید فولیک می تواند باعث افزایش عملکرد شـناخت شود، حتی در افراد میانسال. همچنین به بدن برای هضم، استفاده، و سنتز پروتئین هایی که باعث رشد ماهیچه ها می شود کمک می کند.

اسـید فولیـک در تولیـد گلبول هـای قرمز خون نیز لازم است و همچنین در بالا بردن سـطح انرژی و عملکرد سیسـتم قلـبی – عروقی نیز تاثیرگذار است. و بالاخره اسید فولیک از سوزش قلب جلوگیری می کند و جایگزین مواد مغذی از دست رفته بدن می شود که همه ی اینها باعث می شود سیسـتم گوارش بهتر کار کنـد. برای اینکه از همه ی این فوایـد بهره ببرید لازم نیسـت دوز بالایی از آن را مصرف کنید. مقدار کم از این ماده که به صورت روزانه مصرف شود نیز کافی است. دوز مصرفی روزانه ۴۰۰ میکروگرم استیل – ال – کارنیتین این آمینواسـید بیشتر از اینکه به شـش تکه کردن عضـلات شـکمتان کمک کند، قوای مغزیتان را تقویت می کند.

در واقع، استیل – ال – کارنیتین می تواند تاثیرات آلزایمر را در بدن

کُند کند.

تحقیقاتی نشان می دهد که موش های آزمایشگاهی که از این ماده استفاده کردند در تست های حافظه بهتر عمل کردند.

اما چرا؟

اینطور به نظر می رسد که کارنیتین با بالا رفتن سن در بافت ها کاهش پیدا می کند و تاثیر برخی از غشاهای هسته ای را پایین می آورد.

این ماده به ویژه در کسانی که به آلزایمر مبتلا می شوند، بسیار کم است. وقتی این ماده را که در بدن رو به تحلیل بوده است را به آن برسانیم، عملکرد مغز و شناختتان بهتر خواهد شد.

استیل – ال – کارنیتین همچنین در کمک به ذخائر بدن و تولید انرژی نیز موثر است و همه ما می دانیم که داشتن انرژی کافی در یادگیری امری حیاتی است. این مکمل را نیز مثل سایر مکمل ها نیازی نیست با دوز بالا مصرف کنید تا از کلیه ی فواید آن بهره مند شوید. اما مصرفتان باید ثابت و پایدار باشد.

دوز مصرفی روزانه ۱۰۰ تا ۴۰۰ میکروگرم کلسیم این ماده ی معدنی فواید بسیار زیادی دارد که از جمله ی آن استخوان سازی، کمک به کاهش وزن، و کاهش خطر ابتلاـ به سرطان روده و کلسترول است. تحقیقات نشان داده است که ۱۰۰۰ میکروگرم کلسیم تا ٪۷ کلسترول لیپوپروتئین پر چگالی (که کلسترو خوبی است) را در بدن افزایش می دهد. همچنین ثابت شده است که کلسیم در سلامت استخوانها به ویژه برای افرادی که تابه حال دچار شکستگی استخوان شده اند، لزایمر را در بدن کند کند.

بسیار تاثیرگذار است. کلسیم باعث می شود که دوباره دچار شکستگی استخوان نشوید. بهتر است که کلسیم مصرفی خود را با ویتامین D ترکیب کنید که آن هم برای حفظ سلامت

استخوانها و سلامت کلی بدن بسیار مفید است. گرچه نور خورشید بهترین راه برای جذب ویتامین D است، محققان دانشگاه هاوارد دریافته اند که در عرض جغرافیایی ۴۰ درجه نور خورشید به اندازه کافی برای ساخت ویتامین D در بدن قدرت ندارد.

به همین دلیل برای این منظور نیز می توانید از مکمل استفاده کنید. دوز مصرفی ۵۰۰ میکروگرم سیترات کلسیم به اضافه ی ۱۲۵ IU ویتامین D دوبار در روز از اخبار مکمل ها آگاه باشید گرچه آخرین اخبار مربوط به مکمل ها دائماً در تغییر است، مهم است که همواره از این تغییرات و ویتامین ها و قرصهایی که روزانه مصرف می کنیم آگاه باشیم.

وب سایت کلینیک مایو می تواند منبع بسیار خوبی برای اطلاع یابی در این زمینه باشد.

می توانید با پزشکتان هم در این رابطه مشورت کنید و اطلاعات لازم را از او کسب کنید.

۷ اشتباه در ورزشهای قلبی عروقی

اگر برای سوزاندن چربی ورزش های مربوط به قلب و عروق انجام می دهید، حتماً نظریه های بسیاری که در مورد تکنیک های سوزاندن چربی وجود دارد مثل انجام تمرینات ورزشی با شدت کم یا انجام آن با شکم خالی را شنیده اید. متخصصین مختلف، نظریه های متفاوتی دارند و این تناقض در اطلاعات می تواند باعث ایجاد سوء تفاهمات شود.

از این رو، من سعی می کنم تا راه حل هایی برای اشتباهات متداول و استنباط های غلط در زمینه ورزش های سوزاندن چربی به شما معرفی کنم. در اینجا به وضوح خواهیم دید که این تمرینات ورزشی چه تاثیری بر سوختن چربی دارند.

اشتباه اول انجام این ورزش ها با شدت کم و به مدت طولانی از آنجا که ضربان قلبتان به میزان کافی بالا نیست، بدن نتیجه ای از این تمرینات نخواهد

گرفت. راه حل تمرینات ورزشی تند/کند (همراه با فاصله ی زمانی) ، که در آن ۱ دقیقه میدوید و ۲ دقیقه راه می روید. ضربان قلب بالا بیشتر باعث سوزاندن چربی می شود.

به طور مثال، شما دریک تمرین ورزشی با شدت کم در ۲۰ دقیقه، ۱۰۰ کالری میسوزانید در حالی که در تمرینات ورزشی با شدت زیاد در ۱۰ دقیقه، ۱۶۰ کالری میسوزانید. در کل در تمرینات ورزشی شدت بالا در زمانی کم، چربی بسیاری خواهید سوزاند.

مانند ورزش های غیر هوازی (ورزش هایی که در آن بدون اکسیژن چربی می سوزانید، ترکیب دو با شدت زیاد (غیر هوازی) به مدت یک دقیقه با راه رفتن (ورزشی هوازی که در آن چربی با اکسیژن می سوزد) به مدت ۲ دقیقه، متابولیسم بدن شما را حتی بعد از انجام تمرینات افزایش داده و به همین دلیل حتی ساعت ها بعد از انجام تمرینات چربی و کالری می سوزانید. اشتباه دوم وارد نکردن قد و وزن دقیق خود را در دستگاه کاردیو دستگاه نخواهد توانست خود را با اطلاعات مربوط به شما تنظیم کند و بنابراین پاسخ درستی هم نخواهد داد. راه حل وزن حقیقی شما باید اول صبح اندازه گیری شود، قبل از اینکه غذا یا نوشیدنی استفاده کنید. آن وزن را در دستگاه وارد کنید و در صورت امکان قدتان را هم وارد کنید اگر دستگاه پیغام داد که شما ۱۵۰ کالری سوزانده اید، اما وزن شما ۲۵۰ پوند می باشد و دستگاه با وزن ۱۸۰ پوند تنظیم شده است، این عدد مطمئناً اشتباه است. اشتباه سوم انجام تمرین ورزشی تند و تصور اینکه چربی سوزانده اید اگر هدف شما سوزاندن چربی است، به خاطر داشته

باشید که شما حداقل ۲۰ دقیقه بعد از انجام تمرینات شروع به سوزاندن چربی می کنید. راه حل بعد از گرم کردن خود با شدت کم روی دستگاه ترد میل یا دوچرخه به مدت ۲ دقیقه، سرعت خود را تا حد متوسط بالا برده و ۱۰ دقیقه ادامه دهید، بعد از آن ۲ دقیقه با سرعت پایین انجام داده، بعد ۵ دقیقه با شدت و سرعت بالا، و تمرینات را با ۵ دقیقه متوسط، ۲ دقیقه آرام به اتمام برسانید. کل زمان این تمرین ۲۶ دقیقه می باشد.

وب سایت www. fitstep. com راهنمایی های ساده ای برای این منظور دارد اگر میخواهید وزن کم کنید، باید بسیار بیشتر از کسی که می خواهد وزن اضافه کند ورزش کنید. برای کاهش وزن ۳ تا ۵ مرتبه در هفته تمرینات ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ای انجام دهید. اشتباه چهارم نوشیدن نوشابه های انرژی زا قبل از انجام تمرینات با انجام این کار، سوزاندن آن کالری هایی را که قبل استفاده کرده اید متوقف می شود.

بیاد داشته باشید که نوشابه های انرژی زا برای ورزشکاران استقامت ساخته شده اند و با توجه به کالری بالایی که دارند، مطمئناً قند و چربی اضافی دارند.

راه حل به جای آن سعی کنید یک ساعت قبل از شروع تمرینات از خوراکی سرپایی با کالری پایین تر مثل سیب یا نصف فنجان ماست کم چرب استفاده کنید. با این کار در طی انجام تمرینات با کمبود انرژی مواجه نخواهید شد و کالری پایینی که مصرف کرده اید خیلی زود در طی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ی اول ورزش می سوزد. اشتباه پنجم انجام تمرینات ورزشی با شکم خالی افراد زیادی دچار این تصور نادرست هستند

که با این کار، به طور خودکار شروع به سوزاندن بافت های چربی می کنند.

راه حل تحقیقات بسیاری نشان داده است که شما نباید خود را از گرسنگی هلاک کنید، اما خوب است که ۴۵ دقیقه الی یک ساعت قبل از شروع تمرینات چیزی نخورید. حتی کربوهیدراتها هم حداقل یک ساعت طول می کشد تا هضم شوند.

هضم چربی ها هم ۲ تا ۴ ساعت طول می کشد.

زمانی که بدن شما برای هضم انرژی مصرف کند، قدرت و انرژی شما را برای انجام تمرینات کمتر کرده و از این رو ورزش شما بی نتیجه خواهد بود.

سعی نکنید که قبل از تمرین اصلاً چیزی نخورید. ورزش کردن با شکم خالی مثل این است که ماشینی بخواهد بدون بنزین حرکت کند.

اشتباه ششم بالابردن درجه حرارت بدنتان تصور نادرستی که وجود دارد این است که شما با بالا بردن درجه حرارت بدنتان و بیشتر عرق کردن، متابولیسم بدن را بالاتر می برید و کالری بیشتری می سوزانید. اما با این کار فقط آب بدن خود را از دست خواهید داد بدون اینکه هیچ کالری بسوزانید. راه حل بهترین را برای انجام تمرینات پوشیدن لباسهایی راحت (شرتک ورزشی، تی - شرت و کفش های پارچه ای) با دمای مناسب (۶۸ تا ۷۲ درجه ی فارنهایت) و انجام تمرینات ورزشی حداقل ۲۰ دقیقه می باشد.

در این حالت شما عرق هم خواهید کرد و بنابراین هم کالری و هم چربی خواهید سوزاند و متابولیسم بدنتان نیز بالاتر خواهد رفت. اشتباه هفتم تصور اینکه انجام این تمرینات ورزشی می تواند جبرانی برای عادات بد زندگی باشد خوردن غذاهای ناسالم و هله هوله، خوردن مشروبات الکلی و نداشتن خواب کافی

از جمله عادات بدی هستند که بعضی حین انجام این تمرینات در نظر دارند.

راه حل تغذیه متعادل، خواب کافی و ورزش مداوم برای داشتن اندامی مناسب و ایده آل و نگاه داشتن وزن دلخواه ضروری است و از جمع شدن چربی در بدن جلوگیری می کند.

در اینجا به چند نکته اساسی دیگر اشاره می کنیم همان طور که در بالا اشاره شد، اگر می خواهید وزنتان را کاهش دهید، باید بسیار بیشتر از فردی که می خواهد وزن اضافه کند این تمرینات را انجام دهید. برای کاهش چربی، ۳ تا ۵ مرتبه در هفته به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کافی می باشد.

اگر می خواهید وزن اضافه کنید، باید به سمت ورزش بخصوصی بروید. با انجام این تمرینات ورزشی قلبی و عروقی به نتیجه نخواهید رسید. اما هفته ای دو بار پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه ممکن است اثربخش باشد.

به یاد داشته باشید که کیفیت کالری های مختلف (پروتئین ها، کربوهیدرات و چربی) و میزان کالری مصرفی و مقدار و نوع ورزش یا فعالیت بدنی همه در جسم شما تاثیر دارند.

و محققین یافته اند که کمبود خواب باعث ذخیره ی چربی در بدن می شود چون سوخت چربی را پایین می آورد. بنابراین اگر ۷ تا ۸ ساعت خواب کافی ندارید، بسیار سخت تر چربی خواهید سوزاند.

باید اضافه کنم که خواب کافی باعث می شود که برای انجام تمرینات انرژی بیشتری نیز داشته باشید. از این اشتباهات دوری کنید در کل باید بگویم، انجام تمرینات با شدت بیشتر در مدت زمان کمتر، تغذیه ی مناسب، نوشیدن آب کافی و خواب کافی همه برای به دست آوردن نتیجه ی دلخواه شما ضروری هستند.

۷ باور غلط در مورد مواد غذایی

از قدیم گفته اند، شما نشانگر آنچه هستید که می خورید، اما این گفته چندان هم صحیح نیست. ممکن است کسی سبزیجات بخورد اما هیچ شباهتی به کلم نداشته باشد.

همینطور غارنشینان با اینکه ماموت و فیل به عنوان غذا می خوردند، اما هیچوقت عاج در نیاوردند.

هویج هم با اینکه برای بینایی بسیار مفید است، اما به شما بینایی نمی دهد که بتوانید درون همه چیز را هم مثل اشعه ایکس و رادیولوژی ببینید. اینها عقایدی در مورد مواد غذایی هستند که به روح و روان ما رسوخ کرده است و قرنها غذاهای زیادی را از چشم ما انداخته اند.

عقایدی که در این مقاله به آنها اشاره می کنیم به کلی منسوخ شده اند اما هنوز هم در نظر ما واقعیت دارند.

اما دیگر وقتش رسیده است که آنها را از ذهنمان بیرون کنیم.

مواد غذایی خام بهتر از مواد غذایی پخته شده است بادمجان و لوبیا گاهی ترکیبات سمی در خود دارند که اگر به صورت خام خورده شوند، می تواند باعث ایجاد اختلال در سیستم گوارشی شود.

سایر سبزیجات مثل هویج حاوی مواد مغذی ضعیفی هستند که ممکن است در اثر سرخ شدن از بین بروند.

اما هویج پخته شده (آب پز شده) همچنان مواد مغذی و ویتامین های خود را حفظ خواهد کرد.

فکر می کنید ماهی خام بهتر از ماهی پخته شده است؟

هیچ سندی موجود نیست که طبق آن گفته شود سوشی فواید بیشتری نسبت به ماهی کبابی دارد.

کاری که شما باید بکنید این است که از ترکیبی از سبزیجات و میوه جات خام و پخته شده استفاده کنید، و برای تشخیص از فکر خودتان هم می توانید استفاده کنید.

اگر ماده غذایی معمولاً به صورت خام خورده می شود، شما هم آن را به آن صورت مصرف کنید. ولی اگر معمولاً به صورت پخته شده یا کبابی مورد استفاده قرار میگیرد، از خوردن خام آن خودداری کنید. تخته خرد کن های پلاستیکی، بهداشتی تر هستند به هیچ وجه اینطور نیست. یک زمان تصور می شد که منافذ ریز روی تخته خردکن های چوبی، باکتری های مضر در خود جمع می کند.

و به نظر می رسید که پلاستیک سطحی صاف تر داشته و مانع از جمع شدن باکتری در خود می شود.

جالب است بدانید که دقیقاً برعکس است. در سال ۱۹۹۳ میکروب شناسان دانشگاه ویسکونسین در آزمایشگاه مخصوص، هر دو نوع تخته را با نوعی باکتری که باعث مسمویت غذایی می شود آلوده کردند.

دوست دارید بدانید نتیجه آن چه شد؟

باکتری ها در تخته چوبی طی ۳ دقیقه خشک شده و از بین رفتند، اما روی تخته پلاستیکی تکثیر کرده و حتی بیشتر هم شدند.

پس اگر به تازگی قصد خرید تخته مخصوص خرد کردن برای آشپزخانه تان هستید، نوع چوبی را انتخاب کنید.

البته نوع پلاستیکی نیز می تواند تمییز باشد اما باید هر هفته آن را با محلول ماده سفید کننده و آب به دقت شستشو دهید. قهوه باعث بالا رفتن فشارخون می شود نمی توانیم بگوییم اصلاً اما فقط کمی. محققان مرکز تحقیقات بالینی و اپیدمیولوژی جان هاپکینز ولز دریافتند که نوشیدن یک فنجان قهوه در روز، فشار خون سیستولیک (انقباضی) را حدود ۱۹ mmHg و فشار خون دیاستولیک (انبساطی) را ۲۷ mmHg بالا می برد.

آندسته از افرادی که عادت دارند ۵ فنجان یا حتی بیشتر قهوه در روز مصرف کنند، ۱. ۶ درصد

بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا هستند.

اما وقتی محققین مصرف مشروبات الکلی، سیگار و رژیم غذایی را به حساب آوردند، رابطه بین فشارخون بالا و مصرف قهوه تقریباً ناپدید می شود.

اما به طور کلی، افرادی که عادت به نوشیدن قهوه دارند نسبت به افرادی که اصلاً از قهوه استفاده نمی کنند، فشار خون بالاتری دارند.

قهوه ممکن است کمی فشار خون شما را بالا ببرد، اما خوب است بدانید که عادات رفتاری دیگری هستند که بیش از نوشیدن قهوه بر فشارخون شما تاثیر می گذارند.

در روز باید سه وعده غذا خورده شود صبحانه، ناهار و شام جزء عرف و عادت درآمده است. هیچ مدرک علمی وجود ندارد که باید سه وعده غذا در روز خورد.

پس بهتر است هر زمان که گرسنه می شوید غذا بخورید و به آن اندازه بخورید که فقط گرسنگیتان برطرف شود.

بعضی از برنامه های غذایی ۵ یا حتی ۷ وعده غذایی را توصیه می کنند که شامل غذاهایی سبک و چاشت هایی سالم و مقوی است.

البته ۵ یا ۷ وعده غذا خوردن سلامتی شما را تضمین نمی کند.

اکثر این رژیم های غذایی خوردن میزان زیادی سبزیجات و میوه جات و پرهیز از مصرف غذاهای پر چربی را در روز توصیه می کنند.

آنچه سلامتی شما را تضمین می کند به چیزهایی که میخورید بستگی دارد نه تعداد دفعات خوردن آن. اگر با توجه به زمان گرسنه شدنتان غذا بخورید، مطمئناً بیشتر و سالم تر زندگی خواهید کرد.

گوشت را نباید به هیچ عنوان دوباره فریز کرد اگر یخ گوشت فریز شده را در آب گرم باز کرده اید، هیچ اشکالی ندارد که آن را دوباره به

داخل فریزر برگردانید. باکتری که موجب مسمومیت غذایی میشود نمی تواند خیلی سریع در فریزر رشد کند، علاوه بر این موقع پخته شدن یا کباب شدن گوشت، هر نوع باکتری موجود در آن از بین خواهد رفت. پس اگر بعد از بیرون گذاشتن بسته گوشت، وقت نکرده اید که غذایتان را درست کنید، می توانید بدون هیچگونه نگرانی آن را دوباره به فریزر برگردانید. اما حواستان باشد فریز کردن دوباره گوشت ممکن است بر کیفیت گوشت تاثیر بگذارد و باعث خشک شدن آن شود.

رنگ های مصنوعی غذایی باعث بی قراری و تکاپوی زیاد کودکان می شود هیچ تحقیق علمی تا به امروز ثابت نکرده است که رنگ های غذایی موجب بروز بیقراری و پر تکاپویی در کودکان می شود.

در اواخر دهه ی هفتاد، برخی تحقیقات نشان داد که بین این دو مسئله رابطه مستقیم وجود دارد اما این تحقیقات بعدها توسط انجمن های علمی بی اعتبار تلقی شدند.

رنگ های غذایی از منابع بیشماری به دست می آیند که ممکن است طبیعی یا مصنوعی باشد.

همین مسئله باعث میشود که تشخیص رابطه ی مصرف این رنگ ها در مواد غذایی و بی قراری و عصبی شدن کودکان دشوار شود.

سگ ها همه چیز می خورند ممکن است هر چیزی جلوی سگتان بگذارید با ولع زیاد بخورد، اما یادتان باشد که معده او از آهن ساخته نشده است. شکلات که یکی از گرانترین شیرینی جات است می تواند باعث مردن سگتان شود.

این دسر خوشمزه حاوی ترکیبی به نام تئوبرومین است که می تواند در سگ ها منجر به حمله قلبی شود.

اما با خوردن چقدر شکلات این اتفاق می افتد؟

بستگی به نوع شکلات و اندازه سگتان دارد.

به ازای هر پوند از وزن

سگتان، باید یک اونس شکلات شیری، یک سوم اونس شکلات نیمه ترکیبی و یک دهم اونس شکلات خالص خورده باشد تا منجر به مرگ او شود.

اما شکلات تنها ماده غذایی انسانی نیست که موجب مرگ سگ ها می شود.

پیاز، و سیر هم ممکن است وضعیت وخیمی به نام آنمی همولیتیک در سگ می شود که باعث می شود گلبول های قرمز خون حیوان مثل بمب بترکد. سگ شما احتمالاً یکی دو روز پس از خوردن سیر یا پیاز دچار اسهال شده و بی حال می شود.

برای رسیدن به این حالت سگ باید چیزی در حدود یک پوند پیاز خورد باشد.

پس اگر شک بردید که سگتان ممکن است از این سبزیجات سمی خورده باشد، خیلی زود باید به دامپزشک مراجعه کنید.
خیال یا واقعیت؟

مراقب عقاید، شایعات و عادات مربوط به مواد غذایی باشید. در اکثر موارد این باورها کاملاً اشتباه از آب درمی آیند.

برای تشخیص اشتباه یا درست بودن آن می توانید از عقل سلیم خودتان استفاده کنید. سعی کنید در برنامه غذاییتان بیشتر از انواع سبزیجات و میوه جات استفاده کنید، اما افراط نکنید. با توجه به این توصیه و نادیده گرفتن باورهای متداول در مورد مواد غذایی، می توانید زندگی سالم و طولانی داشته باشید.

۷ روش برای سالم غذا خوردن

بیاموزید که چطور توازن زندگیتان را حفظ کنید؟

یکی از رموز سلامتی این است که تفاوت بین غذای سالم و ناسالم را دریابیم.

انتخابهایی که می کنیم سلامتیمان را به شدت تحت تاثیر قرار می دهند.

حتی تغییرات بسیار کوچک در مواد غذایی مصرفیمان، تاثیر بسیار مثبتی روی سلامتی، آسایش فکری و جسمی و انرژی ما دارد.

به طور مثال ... پروتئین های سالم آمینو اسیدهای

مورد نیاز بـدن را برای ساخت و ترمیم ماهیچه ها، پوست، مو و ناخن ها تامین می کند و همچنین درصد کلسترول، چربی ها و مواد شیمیایی در آن پایین تر است. ماهی آزاد، سویا، حبوبات و غلات، خشکبار و خمیر بادام زمینی جزء پروتئین های سالم به حساب می آیند.

پروتئین هـای ناسـالم مثـل گوشت گـاو، گوشت گوسـفند و سوسـیس حـاوی مقـدار بالایی کلسترول، چربی، هورمون و آنتی بیوتیک است. با اینکه نیاز بدن شما را به آمینو اسیدها تامین می کنند، موجب کند شدن جریان خون در رگها می شوند.

چربی های سالم همان چربی های اشباع نشده هستند.

روغن زیتون، روغن کانولا، روغن های گیاهی و روغن گردو جزء این دسته چربی ها هستند.

این چربی ها باعث می شوند که بدن آنتی اکسیدان های حلال چربی مثل ویتامین D، E، A و K و لیکوپن جذب کند.

چربی های ناسالم همان چربی های اشباع شده مثل کره و مارگارین هستند.

اسـتفاده از این چربی ها به انواع بیماری های قلبی، کلسترول و تری گلیسـرید بالا و چاقی می انجامد. کربوهیدرات های سالم شامل جو دو سر، برنج قهوه ای، گندم، گل کلم، کدو تنبل، سبزیجات، سیب زمینی شیرین، حبوبات و کلیه میوه ها می شود.

اینها کلسترول را پایین آورده، به هضم غذا کمک می کنند و انسولین و قند خون را تنظیم می کند.

کربوهیدرات های ناسالم درصد قند بالایی دارند و شامل آب نبات، نان سـفید، انواع سودا، بسـتنی، کیک و شیرینی است. این مواد انسولین و قند خون را برهم می زند.

یک راه خوب برای انتخاب مواد غذایی سالم این است که آنهایی را انتخاب کنیم که رنگ شـفاف تری دارند، چون این مواد حاوی مقدار بیشتری ویتامین، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی

هستند.

به طور مثال، گریپ فروت قرمز و صورتی حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام لیپوکن است که برای قلب بسیار مفید بوده و ضد سرطان هستند در صورتی که گریپ فروت سفید این خاصیت را ندارد.

در اینجا می خواهیم ۷ راه برای خوردن غذاهایی سالم تر به شما معرفی کنیم.

۱ – به جای کاهوی آیس برگ از این به بعد از کاهوی رومایین استفاده کنید. کاهوی رومایین حاوی مقدار بیشتری ویتامین و مواد معدنی مثل ویتامین A و C، تیامین، ریبوفلاوین، کلسیم و پتاسیم است.

۲ – به جای برنج سفید از برنج قهوه ای استفاده کنید. برنج قهوه ای در مقایسه با برنج سفید به طور طبیعی حاوی مقدار بیشتری فیبر و ریبوفلاوین و مقدار کمتری قند است. آرامتر هم هضم می شود.

۳ – به جای نان سفید از نان گندم کامل استفاده کنید. نان گندم کامل فیبر، آهن و پتاسیم بیشتری دارد و بسیار خوش خوراک تر از نان سفید می باشد.

۴ – به جای سودا سعی کنید از انواع چای سبز، سیاه و گیاهی استفاده کنید. این نوع چای ها حاوی آنتی اکسیدان و مواد شیمیایی گیاهی است که سلامتی شما را بالاتر می برد.

برخلاف سودا، می توانید درصد شیرینی آن را خودتان تنظیم کنید.

۵ – به جای حبوبات شیرین از حبوباتی استفاده کنید که کامل دانه و سبوس دار باشد.

این نوع حبوبات معمولاً پروتئین، فیبر، کلسیم، آهن، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین بیشتری دارند.

علاوه بر داشتن شیرینی کمتر، آرام تر هم هضم می شوند.

به همین دلیل شما در طول روز انرژی بیشتری دارید و سریعاً گرسنه نمی شوید.

۶ – به

جای شیر گاو از شیر سویا استفاده کنید. شیر سویا به هیچ وجه حاوی کلسترول و هورمون نمی باشد و میزان بسیار کمی چربی اشباع شده دارد.

همچنین حاوی ایزوفلاون و سایر مواد شیمیایی گیاهی مفید است که سلامتی را بالا می برد.

این نوع شیر همچنین جذب کلسیم و ویتامین های D و B۶ را راحت تر می کند.

۷ – برای دسر به جای بستنی از شربت یا آبمیوه های نیمه منجمد استفاده کنید. آبمیوه های نیمه منجمد مقدار بیشتری فیبر دارند و فاقد کلسترول هستند.

همچنین حاوی ویتامین های A و C هستند.

برای شروع کار در اینجا طرز تهیه یک نوع از آن آب میوه های نیمه منجمد را به شما آموزش می دهیم. فاقد کلسترول است و فیبر و آنتی اکسیدان بالایی دارد.

شربت توت فرنگی و پرتقال ۱ تا ۱. ۵ فنجان توت فرنگی منجمد ۱. ۳ فنجان آب پرتقال ۱. ۳ فنجان شیر سویا ۲ قاشق غذا خوری کدو تنبل کنسروی ۱ قاشق غذا خوری عسل به مدت ۱ تا ۲ دقیقه کلیه مواد را در آبمیوه گیری خوب با هم مخلوط کنید تا کاملاً نرم شود.

بعد تا زمان مصرف آن را در فریزر نگاه دارید. این مقدار مواد برای دو نفر کافی است.

۷ عقیده غلط درباره ورزشهای قلبی – عروقی (کاردیو)

آیا کاردیو برای چربی سوزی خوب است؟

برای آنها که قصد کاهش وزن دارند، دیدگاه های مختلفی درمورد بهترین نوع کاردیو، و همچنین درمورد طول مدت و تکرار آن میان عموم وجود دارد.

اما اگر بخواهید وزنتان را اضافه کنید چه؟

آیا کاردیو تلاشهایتان را از بین می برد؟

تئوری های مختلفی درمورد این نوع ورزشها موجود است که باعث سردرگمی شما خواهد شد.

در اینجا به

چند نمونه از عقاید متداول در این رابطه اشاره می کنیم.

عقیده ی شماره ی ۱ بهترین نوع کاردیو برای چربی سوزی نوع ثابت و ساکن آن است. واقعیت درست است که این نوع ساده از کاردیو را می توانید برای مدتی طولانی انجام دهید، و با انجام آن کالری بیشتری خواهید سوزاند، اما آنچه پس از تمرین اتفاق می افتد اهمیت بیشتری دارد.

اما به خاطر فعالیت بسیار شدید در حین ورزش و سوختن کالری های بسیار زیاد، پس از اتمام آن، بدن برای ترمیم خود نیاز به استفاده از میزان بیشتری کالری دارد و در نتیجه میزان بسیار بیشتری از کالری های بدن از بین خواهد رفت. عقیده ی شماره ی ۲ هرچه بیشتر ورزش های کاریو انجام دهید، بیشتر می توانید بخورید. واقعیت آیا همه ی ما آرزو نداشتیم این مسئله واقعیت داشت؟

افراد بسیاری تصور می کنند که می توانند یک چیز برگر دوبل بخورند و بعد برای سوزاندن آن سریعاً به باشگاه بروند.

اولاً آیا تصور می کنید که فقط دو ساعت طول می کشد تا وقت سوزاندن آن چربی ها برسد؟

دوم اینکه، اگر با این روش جلو بروید، باید مدت زمان زیادی را صرف انجام تمرینات کاردیو بکنید که احتمالاً باعث خستگی بدن و آسیب دیدگی خواهد شد.

عقیده ی شماره ی ۳ استفاده از وزنه حین انجام تمرینات کاردیو باعث میشود چربی بیشتری بسوزانید. واقعیت اگر تصور می کنید در دست گرفتن این دو وزنه ی دو پوندی هنگام ورزش باعث می شود چربی بیشتری بسوزانید، واقعاً اشتباه می کنید. این وزنه ها نه آنقدر سنگین هستند که بر کالری سوزی شما تاثیر بگذارند، همچنین تعادل شما را نیز بر هم می زنند.

بهتر است که شدت تمرینات خود را به جای استقامت آن

بالا ببرید. اگر قصد تمرینات قدرتی دارید، پس باید بگویم که ورزش مناسبی را انتخاب نکرده اید، بهتر است از دستگاه های بدنسازی استفاده کنید. عقیده ی شماره ی ۴ برای گرفتن جواب بهتر است فقط یک نوع کاردیو را هر روز انجام دهید. واقعیت این هم درست مثل تمرینات با وزنه است. اگر هر روز یک نوع تمرین را انجام دهید، بدن شما به آن عادت خواهد کرد و مقاومت بیشتری در مقابل تغییر از خود نشان می دهد. و همینطور که پیش می رود کالری های کمتری را خواهید سوزاند.

پس سعی کنید تمرینات را متنوع کنید. یک روز بدوید، یک روز دوچرخه بزنید و ... علاوه بر تغییر دستگاه ها، سعی کنید شدت تمرینات خود را نیز تغییر دهید. عقیده ی شماره ی ۵ اگر فقط ۱۰ دقیقه برای انجام تمرینات کاردیو فرصت دارید، بهتر است همان را هم انجام ندهید. واقعیت ۱۰ دقیقه هم ۱۰ دقیقه است! زمانی که قصد کالری سوزی داشته باشید، کوچکترین حرکت شما نیز در طول روز به حساب می آید. بنابراین بهتر است آنچه در توان دارید را در آن ۱۰ دقیقه صرف کنید. اگر می بینید زمان کافی برای انجام تمرینات را پشت سر هم ندارید، ۱۰ دقیقه صبح، ۱۰ دقیقه ظهر و ۱۰ دقیقه شب ورزش کنید. عقیده ی شماره ی ۶ اگر می خواهید چربی سوزی کنید، نباید قبل از انجام تمرینات کاردیو چیزی بخورید. واقعیت این مسئله ای بسیار بحث برانگیز است و بیشتر به نوع ورزشی که انجام می دهید بستگی دارد.

اگر نوع شدت متوسط است، نیازی به خوردن نیست. ورزش با شکم خالی باعث خواهد شد که زودتر به چربی سوزی برسید. اما اگر تمرینات

کاردیو را با شدت بسیار بالا انجام می دهید، حتماً باید قبل از آن چیزی بخورید. این نوع تمرین برای سوخت نیاز به گلوکز دارد، از این رو اگر چیزی نخورید باعث کاتابولیسم بافتهای بدنتان خواهد شد.

و همچنین قادر نخواهید بود که شدت لازم برای انجام این تمرینات را فراهم کنید. پس بهتر است که یک ساعت قبل از شروع تمرین غذای کوچکی که حاوی کربوهیدرات و پروتئین است، بخورید. عقیده ی شماره ی ۷ ورزشهای کاردیو تمرکز کمی می خواهد، از این رو می توانید حین تمرین روزنامه بخوانید یا تلویزیون تماشا کنید. واقعیت اگر قادر هستید که به طور کامل روی خواندن مجله یا تماشای تلویزیون متمرکز شوید، پس مطمئناً با شدت لازم ورزش خود را انجام نمی دهید. سرعت شما باید آنقدر زیاد باشد که فقط بتوانید بر روی کاری که انجام می دهید تمرکز کنید. پس بهتر است که به هیچ چیز دیگر توجه نداشته و روی ورزشتان متمرکز شوید. دفعه ی آینده که می خواهید بپرسید کدام نوع از ورزش های کاردیو برایتان مناسب تر است، این عقاید را در ذهن داشته باشید. به آنچه بقیه می گویند توجه نکنید، چون فقط باعث دلسردی شما خواهد شد.

۸ درد عضلانی بدن که نباید از آن غافل شوید

وقتی نوبت به درد عضلانی می رسد، به طور کل دو نوع درد داریم یک درد هست که قابل تحمل است و می توانید با آن کنار بیایید و درد دیگری هم هست که به هیچ وجه نباید نادیده اش اگر نتوانید این دو موقعیت را از هم تشخیص دهید، ممکن است خیلی برایتان مشکل ساز شود چون آسیب دیدگی هایی هست که اگر به طور مداوم تشدید شوند، مطمئناً نیاز به زمان استراحت طولانی

مدتی پیدا می کنند.

یاد گرفتن تفاوت این دو درد، به خصوص اینکه بفهمید برای چه دردهایی باید احساس خطر کنید، به شما کمک می کنند همچنان به تمریناتتان ادامه دهید و از آسیبدیدگی ها هم دور بمانید. حتماً یادتان باشد، مطالبی که در اینجا مطرح می کنیم، با اینکه ازجمله متداولترین موقعیت ها و مشکلات هستند، اما به هیچ وجه نمی تواند جای مشاوره با پزشک متخصص را برایتان بگیرد.

اگر احساس مشکل می کنید و مطمئن نیستید چه اتفاقی برایتان افتاده است، حتماً در اولین فرصت ممکن به پزشک مراجعه کرده و با او در این مورد مشورت کنید. در زیر به ۸ مورد از انواع دردهای بدن که نباید نادیده بینگاریدشان، اشاره می کنیم.

۱) درد ناگهانی سر و گردن اگر به طور ناگهانی، مخصوصاً هنگام اسکات زدن با وزنه های خیلی سنگین، در ناحیه سر احساس درد کردید، بلافاصله دست نگهدارید و نگاهی به فرم حرکتتان بیندازید. این درد که نباید از آن غافل شوید، می تواند در نتیجه اورلود رگ های خونی به خاطر فشار تمرین باشد یا اینکه یکی از عضلات درگیر در برخورد با فشار و استرس وارده از طرف وزنه ها، مشکل دارد.

اگر شما هم از جمله بدنسازانی هستید که در حرکت اسکات با وزنه های شدیداً سنگین کار می کنید، اطمینان یابید که حین حرکت نگاهتان رو به جلو باشد و عضلات شانه و گردن را کاملاً شل و آزاد نگه دارید. اگر حالتتان به این صورت نباشد، ممکن است مقداری از فشار وزنه ها روی گردن و سر وارد شده و باعث درد جدی در این ناحیه شود.

۲) سوزش شدید کشاله ران اگر تمرینات سنگین اسکات، ددلیفت

یا لانگز انجام می دهید و درد بسیار شدید و ناگهانی در ناحیه کشاله های ران احساس کردید، حتماً همان لحظه دست از تمرین بکشید چون این دردی است که به هیچ وجه نباید از آن غافل شوید. این درد برحسب شدت آسیبدیدگی، می تواند یک گرفتگی عضلانی ساده باشد یا کشیدگی جدی عضلات. اگر خواستید همان حرکت را دوباره انجام دهید (مثلاً حرکت لانگز) و این درد همچنان ادامه داشت، اما با شدت کمتر، این نشانه کاملاً روشنی است که عضلات داخلی ران شما به طور جدی دچار کشیدگی شده اند.

با اینکه برخی گرفتگی های عضلانی حین تمرینات سنگین انتظار می رود اما این نوع درد و کشیدگی - که تقریباً مشابه گرفتگی است - نشانه این است که چیزی به طور جدی در بدنتان مشکل پیدا کرده و برای جلوگیری از آسیب دیدگی بیشتر حتماً باید دست بکشید. اگر مشکلتان همین است، آن حرکت را متوقف کرده و سراغ تمرین بعدی بروید، البته دقت کنید که تمرین بعدیتان روی عضلاتی کار کند که دیگر روی عضله مورد نظر فشار وارد نکند.

همچنین بلافاصله بعد از تمرین عضله آسیب دیده را به دقت بکشید و درصورت امکان روی آن یخ بگذارید تا اگر تورم دارد برطرف شود.

چهار روز تا یک هفته به آن عضله استراحت بدهید و بعد دوباره تمرینات خود را از سر بگیرید.

۳) درد جدی کمر با اینکه همیشه باید مراقب هر نوع درد کمر که برایتان اتفاق می افتد باشید، وقتی درد آن مستقیم و شدید باشد، باید بلافاصله دست از تمرین بکشید چون این مورد یکی از حادترین دردهایی است که به هیچ وجه

نبایـد نادیـده بگیریـد. درد تنـد و تیز معمولاً نشانه ای آشـکار است که مشـکلی در بدنتان اتفاق افتاده و علت آن ممکن اسـت جابه جا شدن دیسک یا وارد شدن فشار روی عصب باشد.

اگر تعداد بالایی لیفت انجام داده اید که نیاز به بالا بردن وزنه بالای سـرتان داشـته است (مثل وزنه برداری یکضرب، پرس سر شانه و از این قبیل) پس فشار زیادی روی اسـتخوانهای مهره ها وارد کرده اید. از جمله اصلاحاتی که باید صورت دهید، تغییر طرز قرارگیریتـان است چون ممکن است حرکت را در حالتی انجام داده باشـید که سـتون مهره ها خارج از تراز رفته باشـد که موجب درد عمیقی در بدن می شود.

در اولین فرصت به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا ببینید کمرتان تا چه میزان آسیب دیده است و قبل از اینکه دوباره به سراغ وزنه ها بروید، حتماً مشـکلتان را برطرف کنید. یادتان باشد درصورت داشـتن چنین مشکلی به هیچ عنوان به تمرین ادامه ندهیـد، چون کوچکترین مشـکلی که برای سـتون مهره هایتـان اتفاق بیفتـد، سایر نقاط بـدنتان هم در معرض آسـیب دیـدگی جدی قرار می گیرند.

۴) درد قـوزک پـا حیـن دویـدن خیلی از دونـده هـا خیلی بـه ورزشــشان متعهـد هســتند و خیلی برایشـان پیش آمـده کـه طی تمریناتشان دچار درد در قسمتی از بدنشان شده باشند.

هر زمان که سـعی می کنیـد به انـدازه مسافتی که دونـده ها می دونـد، بدوید، مطمئناً درد جدی برای خودتان ایجاد می کنید. متاسـفانه این به آن معنی هم هست که دونـده هـا خود را به چنین دردهایی عادت داده انـد و خودشان را مجبور می کننـد که باوجود این درد به راهشان ادامه دهند، درصورتی که خیلی از دردهایی که تحمل

می کنند، ازجمله دردهای بسیار جدی است که به هیچ وجه نباید نادیده شان انگاشت. وقتی حین دویدن چنین دردی در پای خود احساس کردید، زمانش رسیده که تردمیل را نگهداشته و به درد قوزکتان رسیدگی کنید. این درد می تواند نشانه کشیدگی قوزک یا رباطهایتان باشد و اگر نادیده گرفته شوند ممکن است باعث شود هفته ها از تمرینتان عقب بمانید. مفصل قوزک پا تاندون ها و رباط های زیادی در خود دارد به خاطر همین این احتمال خیلی زیاد است که با یک گام اشتباه که برمی دارید صدمه ای به یکی از اینها وارد شود.

داشتن یک جفت کفش مناسب و دویدن در سطوح صاف راه خوبی برای پیشگیری از بروز دردهای قوزک پا است اما به طور کامل نمی توان از بروز چنین دردهایی جلوگیری کرد.

پس وقتی می دوید، به بدنتان گوش دهید و هر زمان که احساس کردید که باید دویدن را متوقف کنید، دست نگهدارید.

۵) گرسنگی بیش از حد برای خیلی از افراد، ساختن بدنشان مهمترین اولویت زندگی است. چه فکرشان شرکت در مسابقات بدنسازی باشد یا صرفاً بخواهند به این و آن پز بدهند که سعی و تلاشهایشان در باشگاه نتیجه بخش بوده است، خودشان را تا حد بیشتر از توانشان جلو می برند تا به اهدافشان برسند.

وقتی عضله ها ساخته شدند، به جایی می رسند که باید شدیداً مراقب رژیم غذاییشان باشند و هر چیزی را نخورند.

اگر شما هم در رژیم غذایی خود جدی هستید و چند ماهی است که خورد و خوراک خود را شدیداً محدود کرده اید، واقعاً باید به زبان بدن خود گوش دهید. گاهی اوقات بعد از رژیم های خیلی سخت، توازن

هورمونی بدن برهم می خورد و شما احساس گرسنگی شدید خواهید کرد که به هیچ طریق از بین نمیرود.

این وضعیت آشکارا نشان می دهد که بدنتان میخواهد چیزی به شما بگوید و شما باید یک تا دو هفته به خودتان مرخصی بدهید. کالری های مصرفیتان را دوباره بالا بیاوریدو بعد از این دوره دوباره به رژیم سفت و سخت سابقتان برگردید. اینبار متوجه خواهید شد که وقتی مرخصیتان از رژیم به سر آمد، چربی سوزیتان بسیار شدیدتر از قبل ادامه می یابد.

۶) احساس سرگیجه درد دیگری که موقه تمرین نباید نادیده بگیرید، احساس سرگیجه است. این مشکل بیشتر زمانی اتفاق می افتد که در حرکتی تا نیمه خم هستید و دوباره به وضعیت ایستاده برمی گردید. با اینکه در خیلی افراد سرگیجه انتظار می رود - اگر موضوعی همیشگی برایتان باشد - خیلی خوب است که فشار خونتان را اندازه گیری کنید چون ممکن است این نشانه ای از مشکل فشارخون باشد.

با اینکه خیلی ها باید مراقب باشند فشار خونشان بالا نرود، شما اگر دچار چنین مشکلی شدید، احتمالاً فشار خونتان پایین آمده است. با توجه به خطری که احساس سرگیجه می تواند در پرس های بالای سر برایتان ایجاد کند، باید حتماً دقت و توجه کافی به این مشکل داشته باشید. یک کاری که باید بکنید این است که مقدر کافی نمک در رژیمتان مصرف کنید. با اینکه نباید در مصرف نمک زیاده روی هم بکنید، اما مصرف به اندازه آن را نباید فراموش کنید. پس تا زمانی که کاملاً سالم باشید و هیچ مشکل سلامتی خاصی هم نداشته باشید، کمی مصرف اضافه تر نمک برای شما که فعالیت فیزیکی بالایی

دارد می تواند مفید باشد، چون با عرق کردن حین تمرین این نمک ها دفع خواهند شد.

به خاطر داشته باشید که مطالبی که گفتیم نباید برایتان پاسخ کامل باشد و اگر این مشکل مداوماً برایتان اتفاق افتاد حتماً باید به دنبال پزشکی مجرب برای تشخیص مشکل خود بروید.

۷) درد ساق پا درد و ورم ساق پا یکی دیگر از مشکلات متداول در ورزش دو می باشد که به خاطر اعمال فشار مداوم بر استخوان درشت نی ایجاد می شود.

با اینکه خیلی از دردهای ساق ممکن است به خاطر کار کشیدن بیش از حد از پا باشد و بعد از چند روز دوباره سلامت شود، اما اگر از مشکل درد و ورم ساق پا مزمن رنج می برید باید حتماً دوره ریکاوری را به طور کامل طی کنید. اگر می بینید که این مشکلتان بیشتر از دو هفته است که ادامه پیدا کرده است، حتماً به دنبال یک پزشک متخصص ورزشی رفته و درمان را جویا شوید.

۸) خستگی مفرط و مداوم و آخرین نوع درد که به شما معرفی می کنیم، خستگی است، آنهم خستگی که به هیچ طریق از بین نمی رود.

هرچه خوابتان را بیشتر می کنید، تغذیه تان را متعادل تر می کنید، چند روز مرخصی می گیرید و استراحت می کنید و هر کاری که می کنید این خستگی بهتر نمی شود که نمی شود.

این می تواند نشانه بارزی از تمرین زدگی باشد.

خیلی از آقایون عادت دارند که با درد مداوماً کنار بیایند و باوجود آن به فعالیتشان ادامه دهند، درمورد شدت و حجم تمرین هم وضع به همین منوال است. اگر می بینید که انگیزه و اشتیاق کمتری برای سایر جوانب زندگیتان که

سابقاً از آن لذت میبردید، به جز تمرین، دارید می تواند نشانه ای از تمرین زدگی باشد.

اما اگر خیلی وقت است که از باشگاه به خودتان مرخصی نداده اید و در چند وقت گذشته هم پیشرفتی در کارتان مشاهده نکرده اید، حتماً زمان استراحتتان رسیده است. تمرین زدگی، برحسب شدت آن، ممکن است از دو هفته تا چند ماه طول بکشد تا درمان شود.

به همین دلیل است که اگر می خواهید خیلی از تمریناتتان عقب نمانید، باید توجه خاصی به این مشکل داشته باشید. مقابله با دردها به هیچ عنوان نسبت به هیچکدام از این دردها بی توجه نباشید. وقتی می خواهید فراتر از توانتان از خودتان کار بکشید، داشتن آستانه درد بالا چیز خوبی است اما اگر از دردهایی که می تواند واقعاً به شما صدمه بزنند، مطلع نباشید، ممکن است خودتان را در معرض مشکلات بسیار جدی و بزرگی قرار دهید.

۸ دلیل پایین نیامدن وزن

۱. نوشیدن الکل و نوشابه های گازدار با اینکه مقدار چربی زیادی در اکثر نوشیدنی های الکلی وجود ندارد اما به خاطر کالری بالای الکل موجب اضافه وزن می شوند.

انرژی و کالری موجود در الکل باید بلافاصله سوزانده شود، وقتی بدنتان سرگرم سوزاندن کالری اضافی موجود در این نوشیدنی است، شما انتخاب دیگری ندارید مگر اینکه بیشتر کالری های مصرف شده دیگر از غذاهای سالم را ذخیره کنید. نوشیدنیهای گازدار الکلی حتی بدتر از نوشیدنیها الکلی هستند و مقدار بسیار زیادی کالری از قند اضافه شده به آن وارد بدنتان می کنند.

حتی مصرف نوشابه های گازدار معمولی را هم باید بخاطر تاثیری که بر قند خون میگذارد، در رژیم غذاییتان محدود کنید. پس اگر قصد پایین آوردن وزنتان را دارید،

بهتر است برای نوشیدنی تا حد امکان از آب معدنی استفاده کنید.

۲. ورزش یا فعالیت فیزیکی کم همه ما می دانیم که برای لاغر ماندن باید ورزش کنیم اما خیلی از مردم هنوز هم به اندازه کافی ورزش و فعالیت جسمانی در برنامه زندگی خود ندارند تا کالری های مصرفی اضافه را بسوزانند یا بر متابولیسم کند خود غلبه کنند.

باید در اکثر ساعات بیداری خود فعالیت فیزیکی داشته باشید، یا حداقل سه جلسه در هفته، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر اضافه وزنتان خیلی زیاد است و برای ورزش کردن مشکل دارید؛ بهتر است از فعالیت های سبک تر و تفریحی تر استفاده کنید. خیلی از افراد از رفتن به باشگاه و انجام همان برنامه تمرینی مشابه همیشگی خسته می شوند.

وقتی برنامه تمرینی برایتان خسته کننده شود، حتماً باید آن را تند تند عوض کنید چون انجام تمرینات تکراری و خسته کننده می تواند چربی سوزی شما را خراب کند.

بدن ما خیلی زود به ورزش عادت می کند و تکرار چیزی که بدنتان خیلی راحت بتواند آن را کامل کند هیچگونه تغییر فیزیکی ایجاد نمی کند.

بله، هنوز هم کالری خواهید سوزاند اما اگر بدنتان به وضعیت کنونی مصرف کالری روزانه تان عادت کند، دیگر وزنتان پایین نمی آید. یک راه بسیار عالی برای بالا بردن نتیجه این است که با امتحان کردن انواع مختلف ورزش ها و فعالیت ها، بدنتان را وارد چالش کنید؛ شنا، اسکیت، یا حتی صخره نوردی. وقتی ورزش کردن برایتان شکل تفریح پیدا کند و لذت بخش باشد، به مدت طولانی تری آن را انجام می دهید و کالری بسیار بیشتری خواهید سوزاند.

۳. پایین آمدن

متابولیسم رژیم های غـذایی کم کالری در هفته های اول خیلی خوبعمل می کند اما بعد از مدتی دیگر تاثیری در کاهش وزن نخواهنـد داشت. دلیل آن این است که متابولیسم شـما پایین آمـده و در نتیجه به این مقـدار محدود مصـرف کالری عادت می کند.

اگر بـا پایین آوردن بیشتر کالری های مصـرفی به این مسـئله واکنش دهیـد، احتمالاً اینبار فقط عضـلاتتان را از بین می بریـد و دوبـاره رونـد کـاهش وزنتـان به رکود می رسـد. این چرخه تـا جـایی ادامه می یابـد که تصـمیمتان برای پـایین آوردن کالری مصـرفی منحل می شود و دوباره به وضـعیت تغـذیه سابقتان برمی گردید. اما رمز اینکار این است که مقدار کالری مصـرفی را کم کم پایین بیاوریـد، و در عین حال از مواد غـذایی خوب و مقـدار کافی پروتئین برای جلوگیری از از دست رفتن عضـلات، استفاده کنید. انجام تمرینات بدنسازی به شما کمک می کند متابولیسمتان را بالا ببرید و چربی سوزیتان را تسریع کنید.

۴. ندیـده گرفتن وعـده های غـذایی ساده به نظر می رسـد، کمتر می خوریـد و حتماً وزن کم می کنید. به همین دلیل خیلی از افراد در بعضـی از وعـده ها غذا نمی خورند و بدن را به حالت گرسـنگی مفرط می کشانند، و برای حفظ آمینواسـیدهای لازم برای بـدن، عضـلات تجزیه می شوند و نتیجه آن چیزی نیست جر پایین آمدن متابولیسم. همچنین اگر اجازه بدهید قند خونتان خیلی پایین بیاید، دردهای شدید گرسـنگی را متحمل می شوید و احتمال این وجود دارد که به پرخوری مفرط کشانده شوید. پس سعی کنید غذاهای سالم و مقوی اما کم حجم و سبک در ۵ الی ۶ وعده در روز بخورید. روزتان را با یک صبحانه خوب و سالم شروع

کنید که حاوی پروتئین با کیفیت باشد.

باید یاد بگیرید که چطور با این روش غذا خوردن قند خونتان را تنظیم کنید.

۵. مصرف زیاد قند و نمک قند و نمک اضافی معمولاً در بسیاری از غذاهای فراورده ای با هم مخلوط هستند.

مصرف مقدار زیادی قند در یک وعده غذایی باعث بالا رفتن قند خون می شود؛ بدن باید به این وضعیت واکنش داده و آن را دوباره پایین بیاورد.

نتیجه آن این است که قسمت اعظم آن قند اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می شود.

اینجاست که خیلی از افراد که عادت به خوردن نوشابه دارند که فاقد چربی است متعجب می شوند و نمیدانند که چطور ممکن است این ماده باعث ذخیره شدن چربی در بدنشان شود.

پس سعی کنید تا حد امکان مصرف قند را پایین بیاورید. نمک هم باعث سردرگمی می شود چون کالری ندارد اما می تواند منجر به افزایش وزن شود.

نمک باعث می شود بدن آب در خود ذخیره کند، در نتیجه با مصرف مقدار زیادی نمک ممکن است برخی افراد احساس کنند که چاقتر می شوند.

پس سعی کنید رژیم غذایی را دنبال کنید که بیشتر در آن از مواد غذایی طبیعی و غیرفراورده ای استفاده شده باشد.

۶. ننوشیدن آب به میزان کافی در یک روز متوسط، بدن اکثر افراد دچار بی آبی می شود چون خیلی بیشتر از آنچه آب در طول روز می نوشند بدنشان آب از دست می دهد. آنها اکثراً این را متوجه نمی شوند چون مرکز تشنگی در بدن خیلی دقیق نیست. گاهی اوقات کمبود آب در بدن می تواند دردهای گرسنگی را به همراه داشته باشد، چون خیلی از ما مقدار

آب مورد نیاز روزانه مان را از مواد غذایی تامین می کنیم.

اگر به اندازه کافی آب نمی نوشید و معمولاً احساس گرسنگی می کنید، هوس شما به غذا ممکن است به خاطر تشنگی باشد نه گرسنگی. آب همچنین به بالا بردن سطح انرژی بدن نیز کمک می کند، در نتیجه می تونید خیلی بهتر ورزش کنید تا کالری بسوزانید و وزنتان را پایین بیاورید. پس سعی کنید در روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۷. سهم های غذایی نادرست وقتی برای کم کردن وزنتان رژیم می گیرید، فلسفه قدیمی هنوز هم که هنوزه کاربرد دارد «کم بخورید تا وزنتان پایین بیاید. » گرچه همان طور که در موارد بالا گفتیم هیچیک از وعده های غذایی را نباید نادیده بگیرید، اما راه حل این است که کم بخورید و مداوم بخورید. خوردن غذای سبک در وعده های غذایی بیشتر کاهش وزنتان را تسریع می کند.

۸. اهداف غیرواقعی ایجاد هدف هایی که دست یافتن به آنها خیلی سخت باشد یا هدف هایی که خیلی غیرواقعی باشند از جمله دلایلی است که تلاش شما برای کاهش وزن را ناکام میگذارد.

وقتی تیپ بدنیتان اندومورف باشد (تیپ بدنی چاق و فربه) عاقلانه نیست اگر بخواهید اندام یک مانکن را پیدا کنید. رسیدن به اهدافتان در موفقیت شما اهمیت زیادی دارد.

اگر به هدف هایتان دست پیدا نکنید، ممکن است آخر کار احساس کنید فردی شکست خورده هستید و هم انگیزه خود را از دست داده و ناامید و مایوس شوید. سعی کنید هدف هایی کوچک و سهل الوصول برای خود پیدا کنید تا انگیزه ای باشد برای موفقیتتان. کم کردن همان یک کیلو وزن در هفته که معمولاً توصیه می شود ممکن

است خیلی کند به نظر برسد اما حداقل آن این که بدون هیچگونه سختی و مشکلی می توانید به آن دست پیدا کنید. آنوقت است که حس پیروزی به شما دست می دهد و یک قدم به هدف کلی و بزرگتان که رسیدن به وزن ایده آل است نزدیک میشوید.

۳ دلیل کنار گذاشتن ورزش

برای همه ی ما پیش می آید. حتی برای آنهایی که سالهاست به ورزش کردن عادت کرده اند و از کوچکترین زمانی برای انجام تمرینات ورزشی استفاده می کنند.

ورزش می کنید و می کنید تا یک روز می رسد که می بینید دیگر نمی توانید. مشکل کجاست؟

هر کس دلیلی مخصوص خود دارد.

راه حل غلبه بر این مشکل این است که ابتدا ببینید دلیل شما برای کنار گذاشتن ورزش چه بوده است و بعد دنبال راه حلی برای آن باشید. دلیل ۱ کمبود وقت دارید این متداول ترید دلیل افراد شمرده می شود.

شما باید کار کنید، به زن و بچه و خانواده تان برسید، دوستانی هم دارید که باید به آنها سر بزنید و همراه آنها به گردش بروید. کارهای روزانه تان هیچوقت تمامی ندارد و معمولاً سر وقت باشگاه رفتنتان کارها هجوم می آورند.

چه می توانید بکنید برای زمان ورزش کردنتان برنامه ریزی کنید. سعی کنید به هر نحوی که شده با برنامه ریزی دقیق ساعتی هم به باشگاه رفتن در برنامه روزانه تان اختصاص دهید، مثل وقت دکتر یا کارهای دیگر که می کنید. و زمانی که این برنامه ریزی را انجام دادید، سعی نکنید آن را پشت گوش بیندازید و طبق برنامه جلو روید. از وقت خود بهترین استفاده را ببرید. کار دومی که می توانید بکنید این است که بهترین استفاده را از زمانی که برای ورزش

اختصاص داده اید ببرید. می توانید از تمرینات ترکیبی استفاده کنید. تا چند ماهیچه را در آن واحد با هم ورزش دهید. برنامه های کوتاه مدت بریزید. اگر فقط در روز ۳۰ دقیقه برای ورزش کردن وقت دارید، نگران نباشید. هنوز هم می توانید از این وقت استفاده ی خوبی ببرید. اما باید خوب کار کنید. حتماً لازم نیست چند ساعت در روز وقت بگذارید تا نتیجه بگیرید. باشگاهی انتخاب کنید که در دسترستان باشد.

وقتی می خواهید باشگاه ورزشی انتخاب کنید، حتماً در نظر داشته باشید که به راحتی در دسترستان باشد.

می توانید یک باشگاه در سر راه کارتان انتخاب کنید. دلیل دوم نتیجه نمی گیرید سه ماه است که ورزش می کنید و هیچ نتیجه ای نگرفته اید. به همین دلیل می گویی که چرا دیگر خود را اذیت کرده و به ورزش ادامه دهید و انگیزه خود را از دست می دهید. اگر دلیل شما برای کنار گذاشتن ورزش این بوده است، الان زمان این رسیده است که برنامه ورزشی خود را دوباره مرور کنید. چه می توانید بکنید مربی خصوصی بگیرید. می توانید از یک متخصص در این زمینه کمک بگیرید تا او شما را راهنمایی کند.

مربی خصوصی می تواند خیلی زود تغییرات لازم را در برنامه ورزشیتان داده و به شما برای گرفتن نتیجه ی دلخواه کمک کند.

هدفی واقعی داشته باشید. اگر ورزش را یک ماه پیش با وزن ۲۰۰ پوند و ۲۵٪ چربی آغاز کرده اید، مسلماً نمی توانید در عرض چند هفته این ۲۵٪ چربی را به ۱۰٪ چربی برسانید. اگر هدف بزرگی در ذهن دارید، این هدف را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید. و خواهید دید که پیوسته تغییرات را مشاهده خواهید کرد

و به اهدافتان خواهید رسید. سالم غذا بخورید. نگاهی هم به رژیم غذاییتان بیندازید. اگر موقع تماشای تلویزیون عادت دارید یک مشت بادام هندی در دستتان باشد یا زیاد مشروب می خورید یا ... دیگر از نتیجه ندادن ورزش شکایتی نداشته باشید. چون این کارها جلوی پیشرفت شما را گرفته یا حتی ممکن است چاق ترتان هم بکند.

وقتی برنامه مناسب و سالمی برای غذا خوردنتان داشته باشید، خیلی زود به نتیجه خواهید رسید. دلیل ۳ در ورزش صدمه دیده اید اگر اخیراً در ورزش به خود صدمه ای زده باشید، مطمئناً دلیلی براین می شود تا ورزش را به کل کنار بگذارید.

اما نا امید نشوید و از باشگاه رفتن خودداری نکنید. چه می توانید بکنید به جنبه های دیگر فکر کنید. سعی کنید تمرکز خود را روی جنبه های دیگر ورزش که فراموش کرده بودید معطوف کنید. اگر تا به حال وزنه ها با شدت می زدید و پرتاب می کردید، بیشتر مراقب باشید. روی قسمت های دیگر بدنتان کار کنید. اگر یکی از اعضایتان مثل شانه آسیب دیده است، هنوز هم می توانید ورزش های دیگری مثلاً تمرینات مربوط به پا را انجام دهید. فقط به خودتان زمان کافی برای استراحت بدهید و حتماً به خاطر ناحیه ی آسیب دیده به پزشک مراجعه کنید.

۸ نکته مهم برای تغذیه ای سالم تر

در این مقاله قصد داریم نکاتی عنوان کنیم که به شما برای داشتن رژیم غذایی سالم کمک می کند.

دو نکته اساسی برای داشتن رژیم غذایی سالم، اول خوردن میزان مناسب از غذا با توجه به میزان فعالیتتان است، و دیگری استفاده از مواد غذایی است که رژیم غذاییتان را متعادل کند.

یک برنامه غذایی متعادل و سالم انواع مختلفی از مواد غذایی

را شامـل می شود که عبارتنـد از میزان زیـادی میوه و سبزیجـات، مواد غـذایی نشاسـته دار مثـل نـان و سـیریال درست شـده از غلات، مواد غذایی پروتئین دار مثل گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، و بعضی از مواد لبنی.

۱. غذای خود را بر پایه مواد غذایی نشاسته دار قرار دهید مواد غذایی نشاسته دار مانند سیریال، نان، برنج، پاستا، و سیب زمینی بخش مهمی از یک رژیم غـذایی سالم را تشـکیل می دهـد. تا آنجا که می توانیـد انواع مختلف این مواد غذایی را جزء برنامه غـذایی روزانه خود قرار دهیـد. مواد غذایی نشاسـته دار باید حدود یک سوم مواد غذایی مصـرفی ما را تشـکیل دهد. این مواد منبع بسیار خوب از انرژی و مهمترین منبع مواد مغذی در برنامه غذایی ما هستند.

علاوه بر نشاسته، این مواد همچنین حاوی فیبر، آهن، کلسیم و ویتامین های B هستند.

همه ی ما باید سـعی کنیم میزان بیشتری از این مواد را به طور روزانه مصـرف کنیم - حداقل یکی از انواع این مواد نشاسته دار را در هر وعـده غذایی خود بگنجانید. به این ترتیب می توانید صـبحانه را با سـیریال شـروع کنید، برای ناهار ساندویچ و سـیب زمینی میل کنید و پاستا یا برنج نیز برای وعده شامتان باشد.

بعضی از مردم تصور می کنند که غذاهای نشاسته دار چاق کننده هستند، اما جالب است بدانید که گرم به گرم، حتی کمتر از نیمی از کالری های آن را چربی تشکیل می دهـد. شـما فقط باید مراقب میزان روغن مصـرفی خود به هنگام طبخ یا سـرو این نوع غذاها باشید، چون همین روغن است که کالری این غذاها را بالا می برد.

چرا باید

از مواد غذایی ساخته شده از غلات و حبوبات استفاده کنیم؟

این نوع مواد غذایی نسبت به سایر مواد غذایی نشاسته دار، حاوی میزان زیادی فیبر و سایر مواد مغذی هستند.

همچنین این نوع غذاها بسیار کندتر هضم می شوند، به همین دلیل برای مدت زیادی شما را سیر نگاه می دارد.

مواد غذایی حاوی غلات و حبوبات عبارتند از نان جو و گندم، پاستا ساخته شده از گندم ساییده و برنج قهوه ای، سیریال های صبحانه

۲. میزان زیادی میوه جات و سبزیجات مصرف کنید همه جا شنیده ایم و همه می دانیم که باید تا می توانیم از سبزیجات و میوه جات مصرف کنیم.

اما باز اکثر ما از این مسئله غفلت می کنیم و آن طور که باید و شاید از این مواد غذایی مفید برای بدن استفاده نمی کنیم.

باید سعی کنید حداقل ۵ وعده از سبزیجات و میوه جات مختلف در روز مصرف کنید. مطمئناً کار چندان دشواری نیست! این وعده ها می تواند شامل موارد زیر باشد یک لیوان آبمیوه، و یک تکه موز همراه با سیریال صبحانه یک بشقاب سالاد همراه با ناهار یک گلابی برای وعده عصرانه نخود فرنگی یا سایر سبزیجات به همراه شام سبزیجات و میوه جات را می توانید به صورت های مختلف، از قبیل تازه، منجمد، کنسرو شده، خشک شده یا آب گرفته شده، استفاده کنید اما حواساتان باشد که سیب زمینی جزء مواد غذایی نشاسته دار به حساب می آید، نه میوه جات و سبزیجات.

۳. بیشتر ماهی بخورید همه ی ما باید سعی کنیم میزان بیشتری از ماهی را جزء مواد غذایی مصرفی روزانه خود درآوریم.

خوب است اگر هر هفته یک وعده از ماهی های روغن دار استفاده کنیم چون منبع

بسیار خوبی از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است. دو وعده ماهی در هفته به نظر کافی می رسد، که یکی از این وعده ها باید ماهی روغن دار باشد.

ماهی را می توانید به صورت تازه، منجمد، یا کنسروی استفاده کنید، اما حواستان به میزان بالای نمک در ماهی های کنسروی و دودی باشد.

ماهی روغن دار چه نوع ماهی است؟

بعضی از ماهی ها روغن دار نامیده می شوند چون حاوی میزان زیادی از برخی روغن ها هستند که اسید چرب امگا ۳ نامیده می شود که برای سلامت نگاه داشتن قلب بسیار مفید است. چه میزان؟

گرچه بیشتر ما باید میزان بیشتری از ماهی های روغن دار استفاده کنیم، اما خانم های حامله باید حداکثر فقط دو وعده از این نوع ماهی در هفته استفاده کنند (هر وعده معادل ۱۴۰ گرم می باشد) . برای سایر بزرگسالان نیز مصرف آن نباید از ۴ وعده در هفته تجاوز کند.

نمونه هایی از ماهی های روغن دار سالمون (ماهی آزاد) ، ماکارل (ماهی اسقومری) ، قزل آلا، شاه ماهی، ماهی تن تازه، ساردین، مار ماهی انواع ماهی های غیر روغنی کود، قسمی ماهی، ماهی دیل، کولی، کنسرو تن ماهی، لقمه ماهی، هیک، کوسه ماهی، اره ماهی، و نیزه ماهی مصرف این نوع ماهی ها نباید بیشتر از یک وعده در هفته باشد.

این مسئله به خاطر میزان بالای جیوه در آنهاست. افرادی که معمولاً میزان زیادی ماهی مصرف می کنند، باید سعی کنند از انواع مختلفی از ماهی استفاده کنند.

برای سالم ماندن بدن ما نیاز به میزانی چربی دارد.

آنچه مهم است نوع چربی مصرفی ماست. به طور کلی دو نوع چربی موجود است چربی اشباع میزان زیاد از این نوع

چربی می تواند با بالا رفتن کلسترول خون و افزایش احتمال بیماری های قلبی همراه باشد.

چربی غیر اشباع استفاده از این نوع چربی به جای چربی اشباع احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. تا می توانید باید از مصرف غذاهایی که در آن از چربی های اشباع استفاده شده است خودداری کنید. به جای این نوع غذاها می توانید از مواد غذایی که حاوی چربی های غیر اشباع هستند، مثل روغن های گیاهی (روغن آفتابگردان، روغن زیتون) ، روغن ماهی، آوکادو، آجیل، و دانه ها استفاده کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع تا می توانید باید کمتر از این نوع غذاها استفاده کنید. سوسیس، کالباس و گوشت هایی که چربی سفید در آنها به وضوح دیده میشود.

پنیر سخت لارد (چربی خوک!!!) شیرینی کیک و بیسکویت کره و خامه روغن نارگیل، کرم نارگیل و روغن خرما برای انتخابی سالم تر می توانید به جای کره و لارد (lard) از روغن های گیاهی استفاده کنید. و هنگام خوردن گوشت، برش های باریک از آن را بردارید و کوچکترین تکه چربی که می بینید را جدا کنید. از کجا بدانیم چه غذایی چربی زیاد دارد؟

هنگام خرید به برچسب مواد غذایی خوب دقت کنید تا ببینید از چه میزان چربی تشکیل شده است. معمولاً روی این برچسب ها قید می شود که در هر ۱۰۰ گرم از آن مواد چه میزان چربی موجود است. روی برچسب برخی از مواد غذایی همچنین میزان چربی اشباع هم درج می شود.

از راهنمای زیر می توانید بفهمید چه میزا از این چربی زیاد و چه میزان کم است. چربی زیاد ۲۰ گرم یا بیشتر در هر ۱۰۰ گرم ۵ گرم یا بیشتر چربی اشباع در هر ۱۰۰

گرم چربی کم ۳ گرم یا کمتر در هر ۱۰۰ گرم ۱ گرم یا کمتر چربی اشباع در هر ۱۰۰ گرم اگر میزان کلی چربی بین ۳ گرم و ۲۰ گرم در هر ۱۰۰ گرم بود، آن مواد غذایی حاوی میزان متوسطی از چربی است. بین ۱ گرم و ۵ گرم چربی اشباع نیز میزان متوسط از این چربی را نشان می دهد. سعی کنید مواد غذایی را انتخاب کنید که حاوی میزان کمتری چربی باشد (۳ گرم یا کمتر در هر ۱۰۰ گرم) و دست از خوردن غذاهایی که حاوی میزان بالایی چربی (۲۰ گرم یا بیشتر در هر ۱۰۰ گرم) هستند، بردارید.

۴. کمتر قند بخورید مردم ایران معمولاً خیلی از مواد قندی استفاده می کنند.

همه ی ما باید سعی کنیم تا آنجا که می توانیم مصرف این نوع مواد غذایی مثل شکلات، شیرینی، کیک و بیسکویت را کمتر کنیم و از نوشیدنی های شیرین نیز کمتر استفاده کنیم.

مصرف بالای مواد غذایی قنددار باعث پوسیدگی دندان ها می شود، به خصوص اگر این مواد قندی بین وعده های غذایی مصرف شوند.

این نوع مواد غذایی همچنین حاوی میزان زیادی کالری است که قطع استفاده از آنها می تواند به کنترل وزنتان نیز کمک کند.

از کجا بدانیم که غذایی حاوی میزان زیادی مواد قندی است؟

به برچسب مواد غذایی نگاه کنید. لیست ترکیبات روی برچسب معمولاً با ماده ای شروع می شود که بیشترین میزان را دارد.

اما باید مراقب سایر کلماتی که مفهوم مواد قندی دارد هم باشید، مثل ساکاروز، گلوکز، فروکتوز، مالتوز، نشاسته هیدرولیز شده و قند معکوس، شهد ذرت و عسل. اگر یکی از این نام ها را در بالای لیست

ترکیبات روی برچسب مشاهده کردید، به این معناست که آن ماده غذایی حاوی میزان زیادی مواد قندی است. یکی دیگر از راه های تشخیص اینکه ماده غذایی از چه میزان مواد قندی تشکیل شده این است که روی برچسب نگاهی به رقم میزان کربوهیدرات بیندازید. اما این رقم نمی تواند شما را از قندهای افزودنی به ماده غذایی باخبر کند.

قند زیاد ۱۰ گرم یا بیشتر در هر ۱۰۰ گرم قند کم ۲ گرم یا کمتر در هر ۱۰۰ گم اگر میزان قند بین ۲ گرم و ۱۰ گرم در هر ۱۰۰ گرم بود، میزان متوسط به حساب می آید.

۵. کمتر نمک بخورید - کمتر از ۶ گرم در روز بیشتر مردم فکر می کنند نمک زیاد مصرف نمی کنند، به خصوص آنهایی که هنگام صرف غذا به آن نمک اضافه نمی کنند.

اما نباید اینقدر هم مطمئن بود! تقریباً ٪۸۵ از مردها و ٪۶۹ از مردها نمک زیاد مصرف می کنند.

بزرگسالان و کودکان بالای ۱۱ سال - نباید بیش از ۶ گرم نمک در روز مصرف کنند.

و کودکان کم سن تر باید حتی از این میزان نیز کمتر استفاده کنند.

تقریباً ٪۷۵ از نمک مصرفی ما از غذاهای فراورده ای تشکیل می شود، مثل بعضی از سیریال های صبحانه، سوپ، سُس، نان، بیسکویت، و غذاهای آماده. به همین خاطر ممکن است بدون اینکه خودتان بدانید میزان زیادی نمک در روز مصرف کنید. خوردن نمک زیاد باعث بالاـ رفتن فشارخون می شود و افرادی که فشارخون دارند، سه برابر بیشتر از افراد عادی به بیماری های قلبی و سکته مبتلا می شوند.

از کجا بدانیم که غذایی حاوی میزان زیادی نمک است؟

نمک معمولاً با عنوان

سدیم روی برچسب های مواد غذایی نوشته می شود.

نمک = سدیم ۵ .۲ X نمک زیاد ۱. ۲۵ گرم یا بیشتر نمک در هر ۱۰۰ گرم ۰. ۵ گرم یا بیشتر سدیم در هر ۱۰۰ گرم نمک کم ۰. ۲۵ گرم یا کمترنمک در هر ۱۰۰ گرم ۰. ۱ گرم یا کمتر سدیم در هر ۱۰۰ گرم سعی کنید تا می توانید از مواد غذایی استفاده کنید که حاوی میزان کمتری از نمک باشند.

۶. فعالیت کنید و وزنتان را متناسب نگاه دارید پایین تر یا بالاتر بودن از وزن متعادل به هیچ وجه خوب نیست. داشتن اضافه وزن می تواند مشکلات سلامتی مانند بروز بیماری های قلبی، فشارخون بالا یا دیابت به وجود آورد.

کمبود وزن داشتن نیز برای سلامتی بدن ضرر دارد.

اگر نگران وزنتان هستید، می توانید به متخصصین تغذیه مراجعه کنید. اما اگر فکر می کنید فقط مقدار کمی اضافه وزن دارید، می توانید از راهنمایی های زیر استفاده کنید. فقط به اندازه ای که بدنتان نیاز دارد غذا بخورید. انتخاب های غذاییتان را سالم تر کنید. از غذاهایی کم چربی تر و کم قند تر استفاده کنید و میزان زیادی سبزیجات و میوه جات و حبوبات بخورید. فعالیت بدنیتان را تا حد ممکن بالا ببرید. خوب است که از انواع مختلفی از مواد غذایی استفاده کنید تا انواع مواد مغذی به بدنتان برسد. فعالیت جسمی راه بسیار خوبی برای سوزاندن کالری های اضافی است و به کنترل وزنتان نیز کمک می کند.

ورزش و رفتن به باشگاه هم در این زمینه کمکتان خواهد کرد.

اگر بیش از میزان نیاز بدن غذا بخوریم، وزنمان افزایش می یابد. به این خاطر که این انرژی ها که مصرف

نمی شود معمولاً به صورت چربی ذخیره می شوند.

حتی میزان کمی از انرژی اضافی در روز هم باعث اضافه وزن می شود.

اما مراقب باشید، همه ی رژیم های غذایی نیز برای سلامتی شما مفید نیست و در طولانی مدت تاثیر نمی گذارد.

تنها راه خلاص شدن از وزن اضافه و باقی ماندن در وزن متناسب بدن، تغییر عادات و شیوه های زندگی است. کم کردن ۰. ۵ تا یک کیلو وزن در هفته خوب است و این روند را تا جایی ادامه دهید که به وزن ایده آل خود برسید. ۷. به میزان کافی آب بنوشید برای جلوگیری از خشک شدن آب بدن باید روزانه ۶ تا ۸ لیوان (۱. ۲ لیتر) آب یا سایر مایعات بنوشیم.

هنگام گرما یا فعالیت جسمی بالا بدن ما به میزان بیشتری آب نیاز دارد.

اما اگر میخواهید وزنتان روز به روز بالا نرود، تا می توانید سعی کنید از نوشیدن نوشابه به جای آب خودداری کنید. نوشیدنی های الکلی هیچ چیز بدتر از این نیست که به نوشیدن این نوع مشروبات عادت کنید. نوشیدن زیاد از مشروبات الکلی مشکل زا خواهد بود.

الکل همچنین میزان بالایی کالری دارد، و قطع نوشیدن این مشروبات می تواند به کنترل وزن بدن نیز کمک کند.

برای حفظ سلامتی خود از نوشیدن مشروبات الکلی جداً خودداری کنید. ۸. صبحانه را از دست ندهید صبحانه می تواند انرژی مورد نیاز بدن برای آغاز کردن روز، و همچنین برخی ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن را تامین کند.

بعضی از افراد صبحانه نمی خورند چون فکر می کنند به کم کردن وزن کمک می کند.

این افراد باید بدانند که نخوردن یکی از وعده های غذایی

باعث کاهش وزن نمی شود و برای سلامتی نیز ضرر دارد، چون با این کار بدن برخی مواد مغذی مورد نیاز خود را از دست می دهد. تحقیقات نشان می دهد که خوردن صبحانه حتی می تواند به افراد چاق برای کم کردن وزن هم کمک کند.

این به آن خاطر است که وقتی ما صبحانه نمی خوریم، قبل از ناهار حتماً گرسنه خواهیم شد و رو به میان وعده هایی می آوریم که معمولاً سرشار از چربی و قند هستند، مثل بیسکویت، پیراشکی، یا شیرینی. پس به جای این، بهتر است یک پیاله سیریال و یک تکه موز و یک لیوان آب پرتقال صبحانه را از دست ندهیم تا سلامت تر زندگی کنیم.

۹ باور غلط در مورد ورزش بدنسازی

به هر کجا که نگاه کنید، با منابع مختلف اطلاعاتی درمورد متدها و روش های بدنسازی و فیتنس روبه رو می شوید. طبقه بندی این متدها به عنوان قانون هایی برای فیتنس، کاری بس چالش انگیز است، اما برای رسیدن به هدفتان، باید این روش ها را امتحان کنید. در اینجا، ۹ مورد از این روش ها و باورها را بررسی می کنیم که تا به حال برایتان ناشناخته بوده اند.

هرچه زودتر حقایق را درمورد ورزش بفهمید، زودتر به نتیجه ی دلخواهتان خواهید رسید. باور ۱ هرچه زمان بیشتری در باشگاه بگذرانید، نتیجه ی بهتری خواهید گرفت واقعیت اگر فکر می کنید با تبدیل باشگاه به خانه ی دومتان نتیجه ی بهتری خواهید گرفت، کاملاً در اشتباهید. تمرینات بیش از حد رشد ماهیچه ها را متوقف می کند و به جای اینکه بدن شروع به دوباره سازی بافت های ماهیچه ای کند، آن ها را از بین میبرد.

به یاد داشته باشید که باید تلاش کنید تا زیرکانه تر ورزش کنید، نه سخت

تر. زمانی را که در باشگاه می گذرانید، خوب تلاش کنید. اما بعد به ماهیچه هایتان فرصت استراحت کردن دهید تا بزرگتر و قوی تر شوند.

اگر تمریناتتان بیش از یک ساعت طول می کشد، شاید بین سِت ها زمانتان را بیهوده تلف می کنید و یا اینکه خیلی پرتلاش ورزش نمی کنید. باور ۲ اگر می خواهید قوی باشید، باید جثه تان بزرگ باشد واقعیت قدرت و جثه، هیچ ارتباطی با هم ندارند.

تمرین های قدرتی شامل تمریناتی می شود که هیچ کدام باعث بزرگ کردن جثه نمی شود.

حتی اگر به بسیاری از متخصصین و مردان قدرتمند جهان مثل بروس لی و جکی چان هم نگاه کنید، خواهید دید که با داشتن جثه ای بسیار کوچک، اما مردان بسیار قدرتمندی بودند.

هیکل کوچک این افراد سرعت عملشان را بالا می برد.

به همین دلیل چنین متدهای تمرینی بسیار بهتر می باشد.

اما بعضی افراد هدفشان این است که تا می توانند جثه شان را بزرگ کنند، اما همیشه به یاد داشته باشید که جثه بزرگ برایتان قدرت نمی آورد.

باور ۳ برای گرفتن بهترین نتیجه، باید حتماً از جدیدترین تجهیزات استفاده کنید واقعیت انواع مختلفی تجهیزات ورزشی در فروشگاه ها یافت می شود، و این مسئله معمولاً انتخاب را دشوار می کند.

صادقانه بگویم، بهترین انتخاب همیشه انتخاب یک جفت دمبل ساده است. زمانی که با دمبل تمرین می کنید، حتی تا عمق ماهیچه هایتان نیز کار می کند.

همچنین تمرینات متفاوت و متنوعی را می توانید با استفاده از دمبل انجام دهید. این وسیله قیمت ارزانی هم دارد و مرقوم به صرفه است. از این رو اگر در باشگاهی عضو نیستید، با این وسیله می توانید بهترین و نتیجه بخش ترین تمرینات را در

خانه خودتان انجام دهید. باور ۴ با انجام تمرینات قلبی عروقی، ماهیچه سازی نخواهید کرد واقعیت درست است که این نوع ورزش ها ماهیچه سازی را کمی دشوارتر میسازد، اما آن را غیر ممکن نمی کند.

به خاطر داشته باشید از آنجا که برای سوزاندن چربی های بیشتر ورزشهای کاردیو را انجام می دهید، باید فکر جبران این کالری های از دست رفته را هم بکنید. این به این معنی است که مصرف کالری های لازم برای ماهیچه سازی را فراموش نکنید. بهتر است ورزش های کاردیو را کوتاه تر اما سرعتی تر انجام دهید، تا طولانی و استقامتی. این کار به قدرتی تر شدن تمریناتتان کمک می کند.

باور ۵ فقط با انجام ورزشهای مخصوص شکم عضلات شکمتان را می سازید واقعیت تا به حال با فردی روبه رو شده اید که برای شش تکه کردن شکم خود گوشه ای ایستاده و هزاران مرتبه حرکت بشین - پاشو انجام دهد؟

با اینکه ممکن است به ظاهر خوب عضله سازی کند، اما نخواهد توانست لایه ای را که دور عضلاتش را گرفته است از بین ببرد.

برای مشاهده ی این گروه از عضلات، باید درصد کلی چربی بدنتان را کاهش دهید که با انجام حرکات و تمرینات قلبی عروقی و تغذیه مناسب انجام میگیرد.

باور ۶ تا آخرین حد توان باید روی یک ماهیچه کار کرد واقعیت اگر سعی بر این دارید که در طی هر تمرین، تا آخرین حد از بدنتان کار بکشید، بدانید که راه درستی نیست چون ممکن است باعث تمرین بیش از حد شود.

باید سعی کنید تا می توانید تمرینات خود را در حد متوسط اما صحیح انجام دهید. می توانید در بعضی از روزها را

پرکارتر و بعضی روزها را ملایم تر ورزش کنید تا بدنتان بتواند نیرویی تازه بیابد.

البته نباید روزهایی که تمرینات ساده و ملایم دارید را بیهوده بگذرانید. می توانید در این روزها روی جنبه های دیگر تمریناتتان تمرکز کنید، باور ۷ ماهیچه به چربی تبدیل می شود واقعیت همان طور که امکان ندارد چربی به عضله تبدیل شود، ماهیچه هم هیچوقت به چربی تبدیل نمی شود.

ساختن عضله و آب شدن چربی ها در بدن، دو عمل کاملاً متفاوت هستند، و ه ردو این مراحل می توانند در یک زمان انجام گیرند، هرچند که خیلی نادر است. در بیشتر مواقع بهتر است که فقط روی یک هدف تمرکز کنید. دلیل این کار این است که وقتی می خواهید عضله سازی کنید، باید بیش از مقداری که می سوزانید، کالری مصرف کنید. اما برای سوزاندن چربی باید بیش از میزان مصرفتان، کالری بسوزانید. باور ۱۸اگر کسی هیکل خوبی دارد، حتماً حرفهایش نیز کاملاً صحیح است واقعیت گرچه گاهی اوقات قبول حرفهای یکی از هم باشگاهی هایتان فقط چون هیکل خودش عالی است به نظرتان کار درستی می آید، اما عجله نکنید. قبل از هر چیز در مورد حرفهای او تحقیق کنید چون بعضی افراد ذاتاً به خاطر ژن خوبی که دارند خوش هیکل هستند، و هیکلشان هیچ ربطی به نوع و چگونگی تمرینات آنها ندارد.

علاوه بر آن، هر انسان با دیگری متفاوت است. تمریناتی که برای یک نفر جواب می دهد ممکن است برای دیگری نتیجه بخش نباشد.

نیمی از کار شما این است که ابتدا تشخیص دهید که برای بدنتان چه تمریناتی مفید است. پس به حرف همه اطمینان نکنید، و روی حرف ها

اول تحقیق کرده و بعد قبولشان کنید. باور ۹ اگر پدر و مادرتان اضافه وزن دارند، شما هم همینطور خواهید بود واقعیت درست است که چاقی تاحد زیادی ژنتیکی است، اما راه های زیادی وجود دارد تا بتوانید این احتمال را در خود کاهش دهید. یکی از عوامل مهم برای اضافه کردن وزن، عوامل محیطی مثل پرخوری، جانشین شدن تکنولوژی به جای کارهای دستی و ورزش نکردن است. به جای اینکه بعد از اتمام کار روی کاناپه دراز بکشید و چیپس بخورید، به باشگاه بروید. این کار انرژی زیادی به شما خواهد داد و همچنین به شما کمک خواهد کرد که این عوامل ژنتیکی بد را از خود دور کرده و چاق نشوید. خوش هیکل بمانید اینها فقط چند مورد از عقاید و باورهایی بود که حول و حوش بدنسازی و فیتنس وجود دارد.

افراد بسیاری گول این باورها را می خورند و بر طبق این باورها کار می کنند.

به جای اینکه شما هم قربانی این باورها شوید، سعی کنید که با دقت و نقادانه درمورد آنها فکر کنید و قبل از اقدام به انجام کاری، همه چیز را خوب سبک و سنگین کنید تا واقعین را دریابید. ممکن است به ظاهر کار دشواری بیاید، اما ارزشش را دارد.

۹ روش برای کاهش وزن

حتما تا حال متوجه شده اید که هیچ روش معجزه آسایی برای کاهش وزن وجود ندارد. تنها راه سوزاندن چربی های اضافی، تغییر دادن عادات غذایی و برخورداری از یک برنامه سالم و خودداری از مصرف چربیها، مواد قندی، مواد نشاسته دار و خوراکیهای بی ارزش است. در این قسمت برای وعده های غذایی صبحانه، نهار و شام پیشنهاداتی ارائه

شده که در کاهش وزن به شما کمک خواهد کرد.

صبحانه شاید هزاران بار این جمله که «صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است» را شنیده باشید. بر اساس مطالعات پزشکی صبحانه کلید اصلی کنترل وزن در طولانی مدت شناخته شده است. در یک تحقیق مشخص گردیده کسانی که صبحانه نمی خورند نسبت به افرادی که از یک وعده غذایی سالم در صبح استفاده می کنند، دارای وزن بیشتری می باشند.

غذا خوردن در ساعت اولیه بیداری باعث تنظیم قند خون و اندازه هورمنها شده و انرژی لازم را برای فعالیتهای روزانه بدن تامین می کند و این موجب می شود که شخص از پرخوری هنگام نهار خودداری نماید. همچنین خوردن صبحانه موجب آغاز متابولیسم بدن شده و سبب می گردد کالری بیشتری در طول روز بسوزد. با این حال باید در انتخاب صبحانه مناسب دقت کنید چرا که اغلب صبحانه ها از موادی مانند کربوهیدراتهای (مواد قندی و نشاسته دار) ساده از قبیل نان سفید، حبوبات و شیرینی ها تشکیل شده اند.

این مواد بدلیل اینکه بسیار راحت هضم می شوند باعث افزایش ناگهانی قند خون می گردند و هنگامی که قند خون به مقدار اولیه اش برگشت، احساس گرسنگی در شخص تجدید می شود.

سعی کنید در عوض از کربوهیدراتهای کمپلکس و پروتئینها استفاده نمایید. ۳ پیشنهاد برای صبحانه سالم دوتکه نان سبوس، یک قاشوق سوپخوری پوره سیب یا بادام زمینی و یک سیب متوسط نصف فنجان ذرت یا غلات دیگر به همراه یک فنجان شیر کم چرب، یک نان شیرینی سبوس دار کوچک، خامه و یک قاشق سوپخوری مربای توت فرنگی از چه پرهیز کنیم؟

نانهای قندی - شیرینی های خامه دار - شیرینی دانمارکی - نانهای

روغنی نهار نهار نیز تقریبا به اندازه صبحانه اهمیت دارد و باعث می شود که از احساس گرسنگی و پرخوری در طول نیمروز و عصر جلوگیری شود.

تا آنجا که ممکن است به جای غذاهای بیرون از غذاهای خانگی استفاده کنید. سالادها با آنکه به نظر میرسد خطری ندارند، اگر همراه با مخلفات چرب تهیه شوند، می توانند شدیدا باعث اضافه وزن گردند.

موضوع این است که شما تا زمانی که خودتان غذا را نپخته باشید، متوجه نخواهید شد که درحال خوردن چه هستید. اگر مجبورید بیرون غذا بخورید سعی کنید از غذاهای کباب شده، آب پز و پختنی استفاده نمایید. بهترین مخلفات برای نهار، نصف فنجان هویج رنده شده، یک عدد میوه با اندازه متوسط و یک کاسه کوچک ماست کم چرب می باشد.

۳ پیشنهاد برای نهار سالم همبرگر با پنیر بدون نان، یک ظرف کوچک سالاد فصل، آب خوردن گوشت آب پز گوساله یا سینه مرغ، پنیر و تخم مرغ همراه با سرکه، روغن زیتون، فلفل، نمک، پودر آویشن، آب خوردن یا چای گیاهی سرد جوجه کباب، یک فنجان از سبزی های پخته، سالاد فصل با سوس خردل شام از آنجایی که بعد از شام معمولا بدن فعالیت زیادی ندارد، باید از خوردن زیاد در این وعده غذایی خودداری و بیشتر از مواد پروتئینی، سبزیجات و کربوهیدراتهای کمپلکس استفاده نمایید. سالاد میوه جات و ماست کم چرب را به عنوان غذای جنبی هنگام شام می توانید مصرف کنید. ۳ پیشنهاد برای شام سالم کوکتل میگو با سوس خردل، استیک یا رست بیف، ژله رژیمی سالاد، ماهی آزاد، یک فنجان سبزی های پخته شده، نصف فنجان توت فرنگی با خامه

سوپ پیاز، سالاد کاهو با روغن زیتون، یک فنجان سبزی آب پز، کباب برگ با یک تکه نان خوب بخورید، خوب زندگی کنید بخاطر داشته باشید که کلید کاهش وزن و تامین ویتامینها و مواد غذایی مورد نیاز بدن، استفاده از غذاهای متنوع و مناسب می باشد بنابراین از خوردن غذاهای یکنواخت پرهیز کنید. با اعمال تغییرات اندک در عادتهای غذایی براحتی می توان وزن خود را کاهش داد. کافی است غذاهای سرخ کردنی نخورید، به جای سوس مایونز از سوس خردل، و به جای کیکهای شکلاتی از میوه جات و سبزی جات به عنوان دسر استفاده کنید تا در حداقل زمان اضافه وزن خود را از بین ببرید. فراموش نکنید که زیاده روی در مصرف دسرها و تنقلات نیز می تواند باعث برگشتن عادتهای غلط غذایی و در نتیجه چاق شدن شما گردد

۹ عادت اشتباه در تغذیه

در دنیای اینترنت پر سرعت، ماشین های خود پرداز، اتومبیل های تند رو و غذاهای حاضری، وقت گذاشتن برای حفظ عادتهای سالم و مناسب غذایی دشوار بنظر میرسد. غذاخوردن که پیش ازاین یک اولویت مهم محسوب میشد، به موضوعی جنبی تبدیل گشته است که توجه زیادی به آن نشده و معمولا در لابه لای کارهای روزانه دیگر گنجانده می شود.

گذشته از این، برخی از عادتهای غذایی که به تصور شما موجب کاهش وزن می گردند، در واقع ممکن است منجر به افزایش وزن شوند.

خوشبختانه ترک عادتهای غذایی غلط آسان بوده و وقت زیادی نمی گیرد و موجب خواهد شد تا از زندگی سالم تر و اندامی متناسب تر برخوردار شده و از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید. برخی از این عادت های نادرست بشرح زیر می باشند

۱ - نخوردن صبحانه اشکال

چیست؟

نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب میشود.

صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بازشدن فکر و ذهن می گردد، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد.

همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک نماید. یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقدار کالری مشخص در ابتدای روز اثر سیر کنندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعتهای دیرتر خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در روز می گردد. راه حل خوردن صبحانه مناسب احتمال بکارگیری عادتهای نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش می دهد. صبحانه را کامل صرف نمایید. از مواد لبنی کم چرب، تخم مرغ و نانهای سبوس دار استفاده کنید.

۲ - غذا خورن پیش از خواب اشکال چیست؟

اگر میخواهید رویاهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. با اینکه نتایج قطعی مبنی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، پرخوری، مصرف غذاهای ادویه دار و چرب، یک تا سه ساعت پیش از وقت خواب منجر به کاهش کیفیت و مدت خواب و موجب کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد.

خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوء هاضمه و مصرف غذاهای ادویه دار منتهی به صدمات و سوزشهای قلبی و نیز سوء هاضمه خواهد شد.

راه حل سعی کنید حداقل ۴ ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا نموده و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقداری میوه جات تازه مصرف

نمایید.

۳ - پرخوری اشکال چیست؟

شاید اگر پرخوریهای رایج مربوط به سبزیجات میشد، متخصصان تغذیه مشکلی با این نوع خوردن پیدا نمیکردند، اما متاسفانه پرخوری معمولا در مورد غذاهای چرب و نشاسته دار نمودار میشود.

زیاده روی در این نوع مواد غـذایی منجر به افزایش وزن و نارضایتی شده و جنبه اجتماعی خوشایندی به دنبال نخواهد داشت. راه حل وعـده های غذایی خود را به جای ۳ وعده پرحجم، به ۵ یا ۶ وعده کم حجم تر تقسـیم کنید. خوردن غذاهای سالم و کـم حجـم حـاوی کربوهیـدراتهای کمپلکس و پروتئیـن در طـول روز نه تنهـا اشـتهای شـما را کنـترل می کنـد، بلکه احتمـال پرخوری را نیز کاهش خواهـد داد. تعـدد وعـده های غذایی همچنین باعث سوزانده شدن مقدار بیشتری کالری می گردد چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می پردازد.

۴ - گرسنه ماندن اشکال چیست؟

برخلاف تصور، گرسـنه مانـدن باعث میشود وزن بـدن بدلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. هنگامی که برای مدتی طولانی غذا نمی خورید، بدن شـما بدلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتگی می گردد و در انتها هنگامی که دوباره شروع به خوردن می کنید، بدن شـما گمان می کند که باید کالری مصرفی را به چربی تبدیل نماید چون نمیداند چقدر طول می کشد که دوباره غذا بخورید. بنابراین چربیها با شما باقی می مانند.

راه حل اگر هـدفتان از گرسـنگی کشـیدن کاهش وزن است بایـد در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. به جای گرسـنگی یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین نموده و بیشتر به باشگاه بروید. از میوه جات، سبزی جات، حبوبات، گوشتهای کم چرب و ماهی استفاده کنید. سعی کنید چهار یا پنج بار در

هفته طبق یک برنامه منظم ورزش نمایید. بهترین روش کاهش وزن تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است و نه محروم کردن بدن از مواد غذایی مورد نیاز آنهم به مدت طولانی.

۵ – انجام کاری دیگر بهمراه غذا خوردن اشکال چیست؟

نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن موجب ریخت و پاش آن در اطراف شما می شود، منجر به پرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز خواهد شد.

اگر هنگام تماشای تلوزیون، صحبت با تلفن و یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی پرت کننده حواس باعث میشوند شما توجه کمتری به گرسنگی و نشانه های سیر شدن که بیان کننده کافی بودن مقدار غذا و احساس سیری می باشند، بنمایید. بعلاوه وقتی در حین انجام کاری شروع به غذا خوردن می کنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت چرا که عمل خوردن تبدیل به حرکی غیر هوشیارانه و مکانیکی بدون توقف می شود.

راه حل سعی کنید در هر لحظه فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن ایده ی مناسبی نیست. اگر فقط می خواهید دست یا دهانتان مشغول باشد، سرگرمی غیر از مواد خوراکی پیدا کنید. آدامس بجوید، گیتار بنوازید و یا گردن همسرتان را ماساژ دهید.

۶ – سریع خوردن اشکال چیست؟زندگی به سرعت می گذرد.

ولی آیا دوست دارید زندگی شما نیز سریع تمام شود؟

بعید است. دفعه بعد سعی کنید غذای خود را آهسته تر بخورید چون سریع غذا خوردن کمکی بشما نکرده و برعکس باعث افزایش وزن می گردد. از زمان شروع غذا تقریبا ۲۰ دقیقه طول میکشد که علائم سیری به مغز برسند بنابراین اگر

شما ظرف ۵ یا ۶ دقیقه غذای خود را تمام کنید، مغز فرصتی پیدا نمی کند که به بدنتان بگوید که سیر شده اید و این باعث زیاده خوری و پر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد گردید. راه حل آهسته غذا بخورید، ریلکس باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به این صورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می تواند به بدنتان بگوید که سیر شده اید.

۷ – آب نخوردن به اندازه کافی اشکال چیست؟

پوشیده نیست که آب مایعی حیات بخش برای همه موجودات طبیعت از جمله انسان است. نکته جالب اینجا است که ننوشیدن مقدار کافی آب در طول روز متابولیسم و سوخت ساز بدن را کند نموده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز بشود.

آب ماده ای ضروری برای فعالیتهای متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری، محسوب می گردد. راه حل تا زمانی که در کویر لوت زندگی نمی کنید، آب فراوانی اطراف شما وجود داشته و باید زیاد از آن بنوشید. ۸ تا ۱۰ لیوان و اگر ورزش می کنید حتی بیشتر از این مقدار. خوردن آب به جای انواع نوشانه نیز بسیار مناسب است. نوشابه ها معمولا زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می برند و دارای کالریهای بی ارزش بوده و باعث می شود بعد از ۳۰ دقیقه مجددا احساس گرسنگی نمایید.

۸ – نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی مشکل چیست؟

بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خوردن آنها باعث کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد.

راه حل تنها راه تامین مواد

معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می باشد.

بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید.

۹ – خوردن تنقلات هنگام گرسنگی مشکل چیست؟

خوردن تنقلات هنگام گرسنگی باعث ایجاد عادتهای غذایی ناسالم میشوند.

استفاده از مواد غذایی کم ارزش و شکم پر کن مانند شکلات، چیپس و پوفک، تنها باعث برهم خوردن رژیم غذایی شده و مشکلاتی را برای بدن به همراه خواهد داشت. راه حل با شکم سیر از خانه خارج شوید. گرسنگی ممکن است منجر به خریدن و خوردن تنقلات گردد. شکلات، پفک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه، نهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند.

خوب بخورید، خوب زندگی کنید برنامه های غذایی ساده و دخیل نمودن خوردنی های سبک و سالم می تواند دنیایی از تغییرات در رژیم غذایی ایجاد کند.

متناسب بمانید، انرژی خود را افزایش دهید و از غذا خوردن لذت ببرید.

۹ ماده غذایی مفید برای مبارزه با ورم مفاصل

این مواد غذایی عالی سلامت شما را تقویت کرده، زندگیتان را پربارتر کرده و درد مفاصلتان را آرام می کند.

زمانی که با انواع مختلف مواد غذایی آشنا شوید، استفاده از آنها در برنامه غذاییتان ساده تر خواهد بود.

برخی از مواد غذایی معمولاً نسبت به سایرین، منابع غنی تری هستند.

در زیر به برخی از عالی ترین منابع مغذی برای مقابله با ورم مفاصل اشاره می کنیم.

۱. ماهی آزاد (سالمون) ماهی آزاد یکی از غنی ترین منابع چربی های سالم می باشد که منبعی ایده آل برای اسید چرب امگا – ۳ به شمار می رود، به ویژه به

آن دلیل که این ماهی نسبت به سایر ماهی های آب سرد مقدار کمتری جیوه تولید می کند.

علاوه بر روغن های چرب، ماهی آزاد حاوی کلسیم، ویتامین D و فولات می باشد.

علاوه بر کمک به مقابله با ورم مفاصل، خوردن ماهی آزاد با جلوگیری از لخته شدن خون، کمک به ترمیم رگ های خونی، بالا بردن میزان کلسترول سالم در بدن و پایین آوردن فشار خون، به سلامت سیستم قلبی – عروقی بدن نیز کمک می کند.

به تازگی آن توجه کنید. برای جلوگیری از آلودگی باکتریایی، به دنبال ماهی های خوش ظاهری باشید که برای جلوگیری از برخورد با دیگر ماهی ها، بسته بندی شده اند.

اگر ماهی را کامل می خرید، دقت کنید که چشمهای ماهی باید شفاف و روشن باشد نه مات و فرو رفته. و گوشت آن نیز نباید لزج و لیز باشد.

قسمت هایی از ماهی مثل فیله و استیک باید متراکم و مرطوب باشد.

در کلیه موارد، گوشت ماهی باید سفت بوده و در صورت فشار دادن حالت ارتجاعی خود را حفظ کند.

سریع از آن استفاده کنید. ماهی تازه خیلی زود خراب می شود، از این رو اگر نمی توانید ماهی خریداری شده را در همان روز استفاده کنید، با پختن آن در همان زمان و فریز کردن آن عمرش را دو برابر کنید. چربی آن را کنترل کنید. گرچه می خواهید از فواید اسید چرب امگا – ۳ موجود در روغن ماهی استفاده کنید، چربی موجود در این ماهی حاوی مقدار زیادی کالری نیز می باشد.

برای جلوگیری از افزودن کالری اضافی طی آماده سازی، ماهی آزاد را با استفاده از روش های کم روغن مثل آب پز کردن، پختن،

سرخ کردن یـا بخارپز کردن بپزیـد و برای طعم دار کردن آن از چاشـنی هایی مثل شویـد، جعفری، ترخون یا آویشن اسـتفاده کنید. با توجه به رنگ ماهی آن را بپزید. استفاده از روش معمول برای پختن ماهی – صبر کنیم که گوشت ماهی سفید مات یا خـاکستری روشن شـود – برای مـاهی آزاد بـا گوشت صورتی کمی دشوار است. برای اطمینـان از پخته شـدن مـاهی، آن را تا زمانی بپزیـد که حتی ضـخیم ترین قسـمت های آن نیز مات شده و آب آن رقیق و صاف باشد و چنگال به راحتی در گوشـت آن فرو رود.

۲. موز موز معمولاً به پتاسـیم موجود در آن معروف است، اما این میوه همچنین می توانـد منبع خوبی برای ویتامین B۶، فولات و ویتامین C باشـد که برای مقـابله با ورم مفاصل عالی است. این میوه که به سادگی هضم می شود، یکی از منابع اصـلی برای فیبر محلول می باشـد که اگر قصـد کاهش وزن داشـته باشـید، برای شـما بسـیار مفید است چون باعث می شود بدون مصـرف کـالری هـای اضـافی، کاملاً سـیر شویـد. به میزان رسـیده بودن آن دقت کنیـد. موز در حالتی که رنگ آن زرد روشن است تا زمان رسـیده شدن کامل، بسـیار شیرین بوده و هضم آن نیز آسان است. برای طولانی تر کردن این دوره، موز سبز و نرسیده را در پاکت های قهوه ای بپیچید که خروج گازهای طبیعی را از موز تقویت کرده و این مسـئله روند رسـیده شدن آن را سـرعت می بخشد.

میوه هایی که سریع رسیده می شوند، باید در یخچال نگهداری شوند.

ماندن میوه ها در یخچال ممکن است باعث قهوه ای شدن پوست آنها شود اما میوه داخل

را حفظ می کند.

از موز می توان در سالادها و دسرهای مختلف نیز استفاده کرد اما این میوه سریعتر از سایر ترکیبات قهوه ای می شود.

برای این منظور کمی آب و آبلیمو روی آن بچکانید. این اسید باعث می شود که طولانی تر بماند.

از موز، به ویژه موزهای رسیده، می توان در میکس های آبمیوه استفاده کرد.

موز را با هلو، یا توت فرنگی، کمی شیر، و یخ مخلوط کنید و یک نوشیدنی بسیار خوشمزه بسازید. این نوشیدنی به مقابله با ورم مفاصل نیز کمک می کند.

۳. فلفل شیرین:

یک عدد فلفل سبز ۱۷۶ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین C را تامین می کند و فلفل های رنگی دیگر - فلفل زرد و قرمز - حتی دو برابر این میزان ویتامین C در خود دارند.

این نشان می دهد که فلفل نسبت به مرکبات میزان بیشتری از این ویتامین را در خود دارد.

اما فلفل شیرین هم منبع بسیار خوبی از ویتامین B۶ و فولات می باشد.

فلفل شیرین را حتماً در یخچال نگهداری کنید. پوسته سفت و براق بیرونی آن به طور طبیعی این ماده مغذی را از خراب شدن به خاطر قرار گرفتن در معرض اکسیژن حفظ می کند، اما شما با سرد نگه داشتن آن می توانید نیروی نگهدارندگی مواد شیمیایی موجود در پوست آن را بالا ببرید. دانه های آن را جدا کنید. چه بخواهید از آن به صورت خام استفاده کنید، چه آن را درون سالاد بریزید یا به صورت های دیگر استفاده کنید، بهتر است که دانه های تلخ آن را جدا کنید. هنگام برش جدا کردن این دانه ها بسیار ساده خواهد بود اما اگر می خواهید شکل فلفل را حفظ

کنید می توانید برشی روی سر آن ایجاد کرده، و مواد درون آن را با استفاده از یک قاشق بیرون بریزید. با اینکه ممکن است به نظرتان عجیب برسد، اما از فلفل می توانید در آب میوه های ساخته شده از سایر میوه ها و سبزیجات مثل هویج هم استفاده کنید. در کنار غذاها از فلفل استفاده کنید. از سبزیجات همیشگی که در کنار غذا میگذارید خسته شده اید؟

یک یا دو عدد فلفل را برش زده، کمی روغن زیتون، نمک و فلفل به آن بزنید و در کنار غذا از آن استفاده کنید.

۴. میگو:

میگو به خاطر مزه و سهولت پخت خود یکی از محبوب ترین غذاهای دریایی است. اما خوب است بدانید که این ماده غذایی خوشمزه حاوی مقدار زیادی ویتامین D می باشد که فقط ۳ اونس از آن ۳۰ درصد از میزان ویتامین D مورد نیاز روزانه شما را تامین خواهد کرد.

میگو به همراه سایر مواد مغذی لازم برای سلامت عمومی بدن مثل آهن و ویتامین B۱۲، حاوی اسید چرب امگا ۳ و ویتامین C نیز می باشد.

هنگام خرید میگوی خام، به دنبال انوع تازه آن که مرطوب، سفت و نیم شفاف است و هیچ لکه و خالی نداشته باشد، باشید. دماغتان را هم به کار بیندازید. میگو باید بوی تازگی بدهد و بوی آمونیاک مانند نداشته باشد که نشانه خراب شدن آن است. اگر قصد خرید میگوی یخ زده و منجمد را دارید، بسته آن را کمی فشار داده و گوش دهید صدای خرد شدن کریستال های یخ به این معناست که میگو تقریباً آب شده است و بعد دوباره منجمد شده است. این یعنی باید

به دنبال بسته دیگری بروید. بخورید یا فریز کنید. وقتی میگو را به خانه آوردید، آن را زیر آب سرد گرفته و تا دو روز آن را در یخچال نگه دارید. اگر قصد دارید بیشتر از آن زمان آن را فریز کنید، میگوی منجمد بخرید که تا شش ماه در فریزر می ماند.

سریع بپزید. پختن بیش از حد باعث سفت شدن میگو می شود از این رو بهتر است آن را خیلی سریع بپزید، آن را تا زمانی که پوست اش صورتی رنگ و گوشت آن مات شود در آب بجوشانید. آن را زیر آب سرد بگیرید و به تنهایی سرو کنید. میگو را همچنین می توانید سرخ یا کبابی کنید.

۵. محصولات سویا از زمانی که محصولات سویا جزء مواد غذایی سالم شناخته شده است، مواد غذایی مثل توفو و تمپه به خاطر فواید آن در سلامت قلبی – عروقی، شدیداً وارد جریان مصرف شدند.

اما دانه سویا به خاطر ترکیباتی مثل ایزوفلاوین و ویتامین E و کلسیم از استخوانها نیز محافظت می کند.

همچنین آندسته از افرادی که به خاطر لاکتوز یا کلسترول از خوردن شیرهای معمولی اجتناب می کنند، می توانند از شیر سویا استفاده کنند.

برای درست کردن پودینگ، سیریال های صبحانه، و میلک شیک از شیر سویا استفاده کنید. اما مراقب باشید که آن را با قهوه یا سایر مواد غذایی اسیدی مخلوط نکنید. چون باعث بستن شیر می شود.

به ما اطمینان کنید. دانه سویای کامل به همراه کمی نمک و فلفل بسیار خوشمزه خواهد شد.

دانه سویا بسیار سریع پخته می شود – در تقریباً ۵ دقیقه در آب جوش و دو دقیقه در مایکروفر و

می توان آن را سرد یا گرم به عنوان تنقلات استفاده کرد یا همراه با سالاد یا سوپ مصرف کرد.

خیلی از افراد نمی دانند چه استفاده می توانند از توفو ببرند.

توفو به عنوان یک سبزیجات رنگ (سفید) و جنسی (نرم و مرطوب) بسیار عجیب دارد.

به این مسائل توجه نکنید. غذا پختن با توفو بسیار ساده است و ماده غذایی بسیار سالمی نیز به شمار می رود.

از این ماده می توانید در سوپ و سس گوجه فرنگی استفاده کنید.

۶. سیب زمینی شیرین این سبزیجات ریشه ای گرمسیری جزء مواد غذایی بسیار مفید به شمار می رود.

سیب زمینی شیرین منبع بسیار غنی از ویتامین C، فولات، ویتامین B۶، و فیبر رژیمی می باشد.

سیب زمینی شیرین را به صورت تازه خریداری کنید. گرچه این ماده به هر شکلی که خورده شود فواید بسیار زیادی برای شما خواهد داشت، اما سیب زمینی شیرین تازه بسیار بهتر از نوع کنسرو شده آن است که بیشتر مواد مغذی مفید آن از جمله ویتامین B و C گرفته می شود.

سیب زمینی شیرین را در محلی تاریک، خشک و خنک، ترجیحاً بین دمای ۵۵ تا ۶۰ درجه، نگهداری کنید، اما نه در یخچال. دمای سرد یخچال باعث سخت شدن سیب زمینی می شود و برخی از خواص غذایی آن را از بین می برد.

سیب زمینی پخته را با پوست آن مصرف کنید که منبعی بسیار غنی از مواد مغذی و فیبر می باشد.

پس از پختن آن را با کمی کره، روغن و کمی نمک و فلفل مصرف کنید.

۷. پنیر پنیر، چه نرم باشد و چه سخت، چه تازه باشد و چه جا افتاده، در

همه انواع خود منبع بسیار عالی از کلسیم برای استخوانها و پروتئین برای عضلات و سایر بافت های حافظ مفاصل می باشد.

برحسب نوع آن، پنیر می تواند منبع خوبی از ویتامین B۶و فولات نیز می باشد.

فراوانی این محصول باعث می شود راحت تر آن را جزئی از برنامه غـذایی روزانه تان در آورید. مثلاً می توانید لایه ای از آن را روی بیسکویت مالیده و به عنوان چاشت مصرف کنید. پنیرهای سفت که خوب بسته بندی شده باشند و برش نخورده باشند را می توان تا شش هفته در یخچال نگهداری کرد.

برای بالا بردن دوام پنیر می توانید آن را در فریزر نگهداری کنید البته باید انتظار داشته باشید که پنیرتان اگر صاف و نرم است از هم جدا شود و اگر پنیرتان از نوع سفت است کمی خرد شود.

پنیر زمانی بهترین مزه را دارد که در دمای اتاق سرو شود، پس اگر پنیرتان را در یخچال نگهـداری کرده ایـد یک ساعت قبل از مصـرف آن را بیرون بیاورید تا بتوانید از طعم واقعی آن لذت ببرید. آنها که رژیم غذایی سالمی دارند می دانند که سر میز شام در کنار همه غذاها همیشه باید سبزیجات تازه هم وجود داشته باشد.

اما چرا یک بشقاب پنیر هم کنار آن نمی گذارید؟

مطمئن باشید نخواهید توانست دربرابر آن مقاومت کنید و بین غذا حتماً هر از گاهی ناخنکی هم به آن می زنید.

۸. عـدس این حبوبات خاکی رنگ بهترین منبع برای فولات به حساب می آیـد که یک فنجان از آن تقریباً ٪۹۰ از نیاز روزانه شما را تامین می کند.

اما علاوه بر این، عدس یکی از بهترین منابع پروتئین نیز به شمار می رود و حاوی مقدار

زیادی فیبر محلول نیز می باشد.

همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین B۶ نیز در خود دارد.

این فواید غذایی باعث می شود عدس بتواند از بدن در برابر بیماری های قلبی و سرطان و همچنین ورم مفاصل محافظت کند.

عدسی یا سوپ عدس بهترین غذایی است که می توانید از طریق آن از فواید عدس بهره مند شوید. برای پختن سوپ عدس فقط کافی است عدس پخته را با کمی آب، هویج خرد شده، کرفس، پیاز و گوشت کمی ادویه مخلوط کنید و خواهید دید غذایی بسیار خوشمزه خواهد شد.

بهترین راه برای خرید عدس، خرید آن در کیسه ها و بسته بندی های پلاستیکی است. توجه کنید که هر چه رنگ عدس ها روشن تر باشد، بهتر است. قرار گرفتن در معرض آفتاب ممکن است فواید غذایی آن را (به ویژه ویتامین B۶) کاهش دهد. حتی عدس های بسته بندی هم کاملاً تر و تازه نیستند.

برای این منظور بهتر است قبل از پختن، آنها را روی یک سینی ریخته و آنهایی که رنگشان خراب شده با چروک شده اند و سنگ های ریزی که بین آنها وجود دارد را جدا کرده و دور بریزید. نیازی به خیساندن آن نیست اما قبل از استفاده حتماً آن را در یک لگن پر از آب خوب بشویید و بعد در آبکش ریخته و آب سرد روی آن بگیرید. گفته می شود که حبوبات به خاطر قندی که بدن قادر به هضم آن نیست، گاز معده ایجاد می کنند، اما این قندها در آن محلول هستند و موقع پختن از آن بیرون می آیند.

از این رو حتماً آب عدس را جدا کنید.

۹. چای سبز این چای ملایم حاوی

صدها مواد شیمیایی آنتی اکسیدان بسیار قوی به نام پلی فنول می باشد که از بروز مشکلاتی از سرطان گرفته تا بیماریهای قلبی جلوگیری می کند.

اما تحقیقات همچنین نشان می دهد که چای سبز ممکن است در تخفیف علائم یا بهبودی ورم مفاصل روماتیسمی نیز موثر باشد.

چای زمانی که آب در نقطه جوش باشد طعم بهتری خواهد داشت چون به چای کمک می کند ترکیبات طعم دار خود را به سرعت آزاد کند.

آب اگر از آن میزان سردتر باشد، این آزادسازی طعم را کندتر صورت می دهد و چای ضعیف تر خواهد شد.

اجازه بدهید چای حداقل سه دقیقه در آب جوش باقی بماند - البته این مدت نباید از ۵ دقیقه بیشتر شود.

این مدت زمان کوتاه باعث می شود طعم چای و سایر مواد مغذی آن کاملاً آزاد شود.

برخی متخصصین عقیده دارند که تی بگ فواید مغذی بیشتر نسبت به چای خشک دارد چون تکه های کوچک تر چای مقدار بیشتری از برگ چای را در معرض آب جوش می گذارند.

۱۰ باور نادرست درمورد رژیم غذایی

باور ۱ رژیم های غذایی کم چربی یا بدون چربی برایتان خوب است. واقعیت مردم تصور می کنند که برای کم کردن وزن باید یک رژیم غذایی کم چربی داشته باشند، اما با این وجود هنوز هم باید سومین منبع غذایی شما برای کالری های مصرفیتان چربی ها باشد.

بدن برای تولید انرژی، بازسازی بافت ها و انتقال ویتامین های E، D، A و K در سراسر بدن، به چربی نیاز دارد.

مقدار چربی مورد نیاز برای خانمها در روز ۷۰ گرم می باشد (برای آقایون ۹۵ گرم) که مینیمم آن ۳۰ گرم است (برای آقایون ۴۰ گرم) . نیازی نیست که

یک رژیم بدون چربی را پیش بگیرید. خودداری از مصرف چربی های اشباع و مصرف چربی های غیراشباع مثل روغن زیتون و آووکادو (avocado) ، برای شما مفید خواهد بود.

باور ۲ رژیم های کم کالری یا غذا نخوردن به کاهش وزن کمک می کند.

واقعیت شاید این در کوتاه مدت صادق باشد اما با گذشت زمان متوقف می شود.

کاهش وزن در زمانی طولانی، چربی های بدن را از بین می برد.

در حالی که رژیم های کم کالری یا روزه گرفتن نه تنها چربی ها بلکه عضلات و بافت های بدن را نیز تخریب می کند.

از دست رفتن عضلات باعث پایین آوردن متابولیسم بدن می شود – مقدار کالری که روزانه بدنتان به آن نیاز دارد.

این یعنی بدن شما در مقایسه با قبل به کالری های کمتری نیاز دارد و با متوقف کردن رژیم، وزنتان بالا خواهد رفت. به همین خاطر است که در هر برنامه کاهش وزنی، ورزش برای عضله سازی و حفظ متابولیسم بدن توصیه می شود.

غذا نخوردن همچنین باعث ایجاد ضعف و گیجی در شما می شود، به همین خاطر بهتر است در دراز مدت وزنتان را پایین بیاورید. باور ۳ غذاهایی که آخر شب خورده شود، بیشتر چاق کننده هستند.

واقعیت در خیلی از رژیم ها گفته می شود که از یک ساعتی از شب به بعد دیگر چیزی نخورید. می گویند در این زمانها چون بدن فعالیتی برای سوزاندن چربی ندارد، چربی بیشتری ذخیره می کند.

اما تحقیقی که در مرکز تغذیه دانشگاه کمبریج انجام گرفت، خلاف آن را ثابت می کند.

دراین تحقیق، شرکت کننده ها را در دستگاه های کالری متر قرار دادند که مقدار کالری های سوخته شده و مقدار کالری های ذخیره شده را اندازه

گیری می کند.

در یک دوره آزمایشی، یک وعده ناهار حجیم و یک وعده شام سبک به آنها داده شد، و در دوره دوم آزمایش، یک وعده ناهار سبک و یک وعده شام حجیم به آنها داده شد.

نتایج تحقیق نشان داد که وعده حجیمی که قبل از خواب به آنها داده شده بود، به هیچ عنوان باعث نشده بود که بدن چربی بیشتری ذخیره کند.

زمانی که غذا می خورید اهمیت زیادی ندارد، مقدار کلی کالری هایی که در ۲۴ ساعت مصرف می کنید مهم است. این واقعیت دارد که افرادی که برخی وعده های غذایی را در طول روز نادیده می گیرند، و در شب مقدار خیلی زیادی غذا مصرف می کنند، نسبت به کسانی که کالری های مصرفیشان را در طول روز پراکنده مصرف می کنند، چاقتر هستند.

این ممکن است به این خاطر باشد که منظم غذا خوردن به ما کمک می کند اشتها و مقدار غذای مصرفیمان را کنترل کنیم.

باور ۴ کند بودن متابولیسم، از کاهش وزن جلوگیری می کند.

واقعیت این عقیده بین رژیم گیرنده هایی که با کاهش وزن سر و کار دارند بسیار متداول است. تحقیقات نشان داده است که متابولیسم در حال استراحت – مقدار کالری که توسط بدن در زمان استراحت مصرف می شود – با چاق شدن افراد افزایش می یابد. به عبارت دیگر، هرچه چاقتر باشید، بدن شما برای دنبال کردن عملکردهای خود به کالری بیشتری نیاز دارد و متابولیسمتان هم بالاتر خواهد بود.

افزایش وزن زمانی اتفاق می افتد که تعداد کالری هایی که مصرف می کنید بیشتر از مقداری که می سوزانید باشد.

متاسفانه مردم این روزها بیشتر به کارهای نشستنی اشتغال دارند و این باعث می شود مقدار

کمتری کالری بسوزانند.

باور ۵ غذاهای چاق کننده برابر است با بالا رفتن سریع وزن. واقعیت باور کنید یا نه، افزایش وزن حقیقی، روندی بسیار کند است. شما باید ۳۵۰۰ کالری بیشتر مصرف کنید تا نیم کیلو وزنتان بالا برود.

اگر بعد از خوردن یک غذا ترازو به شما می گوید که چند کیلو وزنتان بالا رفته است، می تواند به خاطر آب بدنتان باشد.

خیلی از افراد احساس گناه می کنند و فکر می کنند اگر غذاهایی با چربی یا شیرینی زیاد بخورند، رژیمشان را شکسته اند.

اما چطور ممکن است که یک شکلات ۵۰ گرمی وزن شما را چند کیلو بالا ببرد؟

برای کنترل وزنتان در طولانی مدت، باید مصرف غذاهای پرچربی را با غذاهای سالم و فعالیت بدنی متوازن کنید. باور ۶ شیر کم چرب نسبت به شیر پرچرب، کلسیم کمتری دارد.

واقعیت در واقع شیر های بی چربی و کم چرب کلسیم بیشتری دارند چون کلسیم در قسمت آبکی شیر است نه در خامه و چربی آن. اگر می خواهید وزنتان را پایین بیاورید و چربی را از رژیمتان خارج کنید، شیر کم چرب بهترین انتخاب برای شماست، چون علاوه بر پایین بودن محتوی چربی، هر ۲۰۰ میلیگرم آن نسبت به شیر پرچرب ۱۰ میلیگرم کلسیم بیشتری در خود دارد.

حتی اگر در رژیم نباشید، شیر کم چرب راه بسیار خوبی برای سالم کردن شیوه زندگیتان است. شیر و لبنیات پرچرب بیشتر برای بچه ها و بزرگسالانی که وزنشان از حد نرمال پایین تر است خوب است. باور ۷ خوردن غذاهای کم چرب به کاهش وزن کمک می کند.

واقعیت کم چرب یا بدون چربی لزوماً به معنای کم کالری و

بدون کالری نیست. قبل از استفاده محتوی کالری غذاهای مختلف مثل کیک ها، بیسکویت ها، چیپس و پفک، بستنی و این جور تنقلات را نگاه کنید. در اینگونه مواد معمولاً برای افزودن طعم، قند اضافی استفاده می شود، از این رو محتوی کالری آنها ممکن است کمی بیشتر یا مشابه محصولات استاندارد باشد.

مواد غذایی که برچسب کم چرب روی آنها خورده شده است، نباید به ازای هر ۱۰۰ گرم، بیشتر از ۳ گرم چربی داشته باشد.

دقت به مقدار اهمیت زیادی دارد.

خیلی ها از مواد غذایی کم چرب استفاده می کنند اما آن را دوبرابر مصرف می کنند.

و چیزهایی مثل پاستیل های میوه ای ممکن است کم چربی باشد اما قند بسیار زیادی در خود دارد که به چربی تبدیل خواهد شد.

باور ۸ کلسترول برای شما مضر است. واقعیت کلسترول ماده ای چرب است که عمدتاً توسط کبد ساخته می شود.

این ماده می تواند برای ما مضر باشد چون رسوب هایی می سازد که رگ های بدن را مسدود می سازد. انسداد عروق نیز منجر به بیماری های قلبی خواهد شد.

اما همه ما به مقداری کلسترول خون نیاز داریم چون از این ماده برای ساخت سلول ها و هورمون های حیاتی بدن استفاده می شود.

به طور کلی دو نوع کلسترول وجود دارد کلسترول خوب و کلسترول بد و مضر. چربی های استانداردی که در گوشت، پنیر، خامه، کره و شیرینی یافت می شود کلسترول LDL که همان کلسترول بد و مضر است را بالا می برد.

کلسترول های خوب نیز، کلسترول بد را از رگ های خونی بیرون کرده و به کبد برمی گرداند.

از این رو بهتر تا آنجا که می توانید از چربی های غیر اشباع مثل روغن های سبزیجات و

آجیل استفاده کنید. باور ۹ گیاهخوارها نمی توانند عضله سازی کنند.

واقعیت گیاهخوارها هم می توانند با تامین پروتئین مورد نیازشان از منابع گیاهی مثل پنیر، آجیل، و حبوبات، به اندازه گوشتخوران بدنی عضلانی داشته باشند.

شما برای عضله سازی به پروتئین نیاز دارید اما مصرف زیاد پروتئین هم ممکن است در دراز مدت عوارضی در بر داشته باشد.

بدن فقط می تواند مقدار محدودی پروتئین را ذخیره کند، ازاین رو پروتئین بیش از حد می تواند به کلیه ها آسیب برساند.

انجمن سلامتی توصیه می کند که ۵۰ درصد از انرژی روزانه باید از کربوهیدرات ها، ۳۵ درصد آن از چربی ها و فقط ۱۵ درصد آن از پروتئین ها تامین شود.

باور ۱۰ وقتی سیگار را ترک کنید، چاق می شوید. واقعیت بعضی افراد وقتی سیگار را کنار می گذارند چاق می شوند، بعضی وزنشان پایین می آید و بعضی هیچ تفاوتی نمی کنند.

با اینکه نیکوتین متابولیسم را بالا ـ میبرد، تاثیر آن خیلی کم است. بهتر است یک فرد چاق سالم باشید تااینکه از ترس اینکه وزنتان بالا رود، به ترک سیگار اقدام نکنید. خیلی از افراد به خاطر روی آوردن به غذا بعد از ترک سیگار چاق می شوند.

جویدن آدامس بدون قند یا خوردن سبزیجات به عنوان تنقلات در طول روز به جای بیسکویت وبستنی، ایده خیلی خوبی برای ترک سیگار است.

۱۰ تمرین ورزشی با توپ برای تناسب اندام

کشش بالا تنه مفید برای کمر روش حرکت روی زانو نشسته و بالا تنه خود را روی قسمت فوقانی توپ قرار دهید. دست ها را خم کرده و در کنار سر قرار دهید. سینه خود را بطرف پایین حرکت دهید تا ستون فقرات به صورت مستقیم و ممتد قرار بگیرید. سپس به

حالت اولیه برگردید.

شماره ۹

دراز نشست نوع اول مفید برای عضلات شکم، کمر و لگن روش حرکت روی زانو نشسته آرنج ها را روی توپ قرار داده، کمر خود را خم نمایید. در حالی که عضلات شکم خود را فشرده کرده اید به طرف جلو حرکت کنید تا جایی که بالا تنه و ران در یک امتداد مستقیم قرار گیرند.

سپس به وضعیت اولیه برگردید.

شماره ۸

دراز نشست نوع دوم مفید برای عظلات شکم روش حرکت در حالی که کف دو پای خود را به صورت مسطح روی زمین قرار داده اید، گودی کمر را روی توپ گذاشته به صورتی که ران و بالا تنه موازی با زمین باشند و عمل دراز نشست عادی را انجام دهید. توسط عضلات شکم فقط شانه ها و قسمت بالای کمر خود را به طرف بالا حرکت دهید.

شماره ۷

شنای بلند مفید برای عضلات سر شانه ای، شانه ها، عضلات سه سر و عضلات شکم روش حرکت جلوی زانوهای خود را روی توپ گذارده و کف دستها را به صورت مسطح روی زمین قرار دهید. (تمامی بدنتان باید موازی با زمین باشد) بطرف حرکت کرده و سپس به بالا برگردید.

شماره ۶

پل خم با زانو مفید برای باسن و عضلات عقب ران روش حرکت به کمر روی زمین دراز کشیده با زانوی خم شده پاشنه پای خود را بالای توپ قرار دهید. دو دست را به طرفین دراز کنید. باسن خود را روی زمین فشار داده و به سمت بالا بیایید. کمی توقف کرده و دوباره به حالت اول برگردید.

شماره ۵

چرخش شکمی مفید برای عضلات شکم روش

حرکت روی کمر دراز کشیده، زانوها را خم کرده و کف پاها را به صورت مسطح روی زمین قرار دهید. توپ را نزدیک زانو روی ران و دستها را بالای توپ بگذارید.

شانه تان را به طرف بالا حرکت دهید و همزمان توپ را به بالای زانوها هدایت نمایید. کمی مکث کرده و باز به حالت اول برگردید.

شماره ۴

حرکت کششی معکوس مفید برای گودی کمر، باسن و عضلات عقب ران روش حرکت به طرف شکم روی توپ دراز کشیده و بوسیله پنجه پاها و کف دستها حالت خود را تثبیت کنید. در حالی که بطرف پایین نگاه می کنید دست چپ و پای راست خود را به طور همزمان به طرف بالا حرکت دهید و ۲ ثانیه در همان حالت باقی مانده و سپس به حالت اولیه بازگردید. همین عمل را برای دست و پای مخالف انجام دهید.

شماره ۳

شنای تعادلی مفید برای عضلات سر شانه ای، شانه های، عضله سه سر و عضلات شکم روش حرکت دستهای خود را طوری روی توپ قرار دهید که بدنتان با زمین زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهید. تعادل خود را با نوک انگشتان پا برقرار نمایید. روی آرنج خم شده و تا چند چند سانتیمتری توپ پایین بیایید سپس به حالت اول بازگردید.

شماره ۲

سوپرمن مفید برای کلیه عضلات کمر و باسن روش حرکت از طرف شکم روی توپ دراز بکشید به صورتی که بدنتان با زمین زاویه ۴۵ درجه بسازد. تعادل خود را توسط نوک انگشتان پا برقرار کنید. دستان خود را به طرفین سر امتداد داده و عمل کشش را انجام دهید. گویی در

حال پرواز کردن هستید. این حالت را برای چند لحظه حفظ کنید.

شماره ۱

چرخش دیواری نشسته مفید برای عضله چهار سر، عضلات عقب ران و باسن روش حرکت پشت به دیوار ایستاده، پاها را باندازه عرض شانه ها بازکرده و توپ را بین گودی کمر و دیوار قرار دهید. در حالی که به حالت نشستن در می آیید، اجازه دهید توپ در پشت شما حرکت کند.

زانوها در حالت نشسته باید زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهند. سپس به حالت اولیه برگردید. باهاش بچرخید بجنبید، نگران نباشید؛ توپهای بزرگ بد به شما صدمه ای نمی زنند.

دفعه بعدی که به باشگاه میروید این تمرین ها را هم در کنار تمرینات خود انجام دهید، بعد از چند هفته میبینید که تغییر زیادی کرده اید و بخاطر همین از توپ خود تشکر خواهید کرد!

۱۰ تمرین ورزشی برای تقویت عضلات پا

بله، می دانم. دوست دارید عضلات سینه و بازوهایتان بزرگتر شود.

اما اگر خیلی روی بالاـ تنه تان متمرکز شوید، نه تنها هیکل بی تناسبی خواهید داشت، بلکه از فواید عالی که می توانید با ورزش دادن عضله های پشت زانو و ساق پا و رانهایتان بدست آورید که باعث بزرگتر شدن عضله هایتان می شود ولی در عوض سوخت چربی و کالری را در بدنتان بالا برده و عملکرد شما را در هر ورزشی بهتر خواهد کرد، دور خواهید ماند.

پس دست از گله و زاری برداشته و با همین تمرین ها کارتان را شروع کنید. دراینجا به ۱۰ تمرین ورزشی اشاره خواهیم کرد که بتواند به عضلانی تر کردن پائین تنه شما کمک کند.

تمرین شماره ۱۰ جهش به سمت

جلو طوری بایستید که پاهایتان از وسط باز باشد و دمبل ها را در

اطراف بدن نگه دارید. قدمی بلند با پای راستتان به سمت جلو برداشته و وقتی پای راست به زمین نشست آن را ۹۰ درجه خم کنید به صورتی که زانو عقب تر از پنجه پا قرار گیرد.

و در همین حالت پای چپ را نیز به سمت زمین خم نمایید. دوباره خود را بلند کرده و به عقب بروید و به حالت اولیه در آیید و این حرکت را دوباره تکرار کنید. سعی کنید که ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی برای هر پا انجام دهید. اگر می بینید که بدنتان باز هم کشش دارد و می توانید انجام دهید، وزن دمبل ها را بالاتر ببرید.

تمرین شماره ۹ عضلات ساق پا

روی پاشنه پا ایستاده و در حالی که دمبل ها را در اطرافتان نگه داشته اید، خود را به سمت پنجه بکشانید. و دوباره روی پاشنه بروید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید و اگر احساس کردید که زیاد برایتان سنگین نیست وزن دمبل ها را بالا ببرید. عضله های کار شده عضلات ساق پا

تمرین شماره ۸ چرخش پا

روی دستگاه چرخش پا رفته و دستگیره ها را محکم بگیرید و نوار پا دقیقاً بالای پاشنه قرار گیرد.

پاهایتان را طوری خم کنید که پاشنه برسد به باسن، اما نیازی نیست که حتماً آن را لمس کند.

به آرامی آن را عقب بیاورید. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید و حواستان باشد که از وزنه های مناسب استفاده کنید. عضلات کار شده عضلات ساق پا

تمرین شماره ۷ کشش پا

روی دستگاه کشش

پا نشسته، در حالی که زانوهایتان را خم کرده اید و نوار پا روی ساق پایتان قرار گرفته است. پاهایتان را صاف کنید تا جایی که با زمین موازی باشند.

و دوباره آنها را به حالت اولیه برگردانید. این حرکت را هم برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید.

تمرین شماره ۶ وزنه های سنگین

طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشد.

حواستان باشد که زانوهایتان قفل نباشد.

وزنه ها را در دست نگه داشته به صورتی که کف دست ها به سمت پائین باشد.

آرنج ها نیز نباید قفل باشد.

پشتتان را صاف کرده، به جلو روی کمر خم شوید و وزنه ها را به سمت جلو آورده به قوزک پا برسانید. با استفاده از پشت زانو و باسن دوباره به حالت اولیه برگردید. در اینجا لرزش را در بدنتان حس خواهید کرد.

تمرین شماره ۵: عضلات پشت:

ران روی دستگاه رفته و دستگیره ها را محکم بگیرید و یک پا را روی جاپایی بگذارید.

با استفاده از ماهیچه های کپل صفحه ی جا پایی را تا جایی که ران ها با باسن در یک خط قرار گیرند بکشید. این کار را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید. عضلات کار شده عضلات پشت ران

تمرین شماره ۴ زانوهای چمباتمه:

با پاهای باز طوری که یک پا جلوی آن دیگری قرار گیرد و تقریباً به اندازه ی ۱. ۵ فوت از هم فاصله داشته باشند بایستید. دمبل ها را در اطراف بدن نگه دارید. زانوهایتان را خم کرده طوری که زانوی جلویی زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشد و حتماً حواستان باشد که زانو

از پنجه جلو نزند.

و زانوی پشتی باید زمین را لمس کند.

دوباره خود را به حالت اولیه برگردانید و این کار را برای هر پا در ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید.

تمرین شماره ۳ چمباتمه سومو:

در دستگاه طوری بایستید که وزنه ها پشت شانه هایتان قرار گیرند نه گردنتان و پاهایتان هم کمی از عرض شانه بیشتر باز باشد و پنجه هایتان کمی متمایل به بیرون باشد.

به پشت بنشینید تا جایی که ران هایتان با زمین موازی شود.

به آرامی بلند شوید. این حرکت را در ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی انجام دهید. عضلات کار شده عضلات داخل ران

تمرین شماره ۲ چمباتمه

طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشند.

و پنجه ها یا به سمت جلو یا کمی به سمت بیرون متمایل باشند.

وزنه را روی پشت شانه ها بگذارید.

میله را طوری بگیرید که دست ها کمی بیشتر از عرض شانه باز شوند.

پشتتان را صاف نگه داشته و به آرامی عقب بنشینید طوری که زانوهایتان خم شوند و ران ها با زمین موازی باشند و با استفاده از پاشنه پا به حالت اولیه برگردید. این حرکت را هم برای ۳ یا ۴ ست ۸ تا ۱۲ تایی ادامه دهید.

تمرین شماره ۱: فشار روی پا

در دستگاه فشار پا، پاهایتان را روی صفحه طوری که ران ها از هم جدا باشند باز نگه دارید. پنجه ها کمی به سمت بیرون متمایل باشند.

صفحه را پایین بیاورید تا جایی که زاویه زانوهایتان ۹۰ درجه شود.

صفحه را دوباره به بالا بکشید تا پاهایتان تقریباً

صاف شوند.

زانوهایتان را قفل نکنیـد. این حرکت را برای ۳ یا ۴ ستِ ۸ تا ۱۲ تایی تکرار کنید. برای اینکه تاثیر بیشتری داشـته باشد، سعی کنید هر پا را جداگانه انجام دهید. پاهایی عضلانی و قوی خواهید داشت با انجام این ۱۰ حرکت، پائین تنه تان را خیلی راحت عضلانی و قوی خواهید کرد.

سعی کنید برای هر تمرین پا پنج تا از این تمرینات را انجام دهید. دقت کنید که روی همه قسمت های پا کار شود.

۱۰ تمرین ورزشی ساده ی خانگی بدون نیاز به وسیله

روشـهای زیـادی برای ورزش کردن در خـانه وجود دارد، مثـل بالاـ و پـایین رفتن از پله هـا * همیشه قبـل از شـروع هر برنـامه ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید.

۱. پله نوردی همان فایـده ای را که از انجام تمرین اسـتپ ایروبیک در باشـگاه می بریـد را می توانید در خانه به دست آورید. اگر در خانه تان راه پله دارید، می توانید با بالا و پایین رفتن از آنها ورزشـی بسـیار عالی انجام دهید. برای شروع، در پایین راه پله بایستید، و به مدت یک دقیقه در جا راه بروید تا کمی عضلات پاهایتان گرم شود.

بعـد، روی پله اول قدم بگذارید و برگردید. این حرکت را روی پله اول فقط ۱۰ مرتبه تکرار کنید. باز به مدت ۱۵ ثانیه درجا راه برویـد. سـپس، دو پله اول را بالا رفته و برگردیـد، بعـد یک پله بالا رفته و باز برگردیـد. این حرکت را نیز ۱۰ مرتبه تکرار کنید. سـپس سه پله بالا رفته، برگردید، بعد دو پله بالا رفته و برگردید و دوباره یک پله بالا رفته و برگردید. این حرکت را نیز ۱۰ مرتبه تکرار کنید. این الگو را

تا ۱۰ پله ادامه دهید. پس از پایان تمرین مطمئناً حس سوزش را در پاهایتان احساس خواهید کرد.

بالا رفتن بیشتر از ۱۰ پله را توصیه نمی کنیم چون برگشتن و پایین آمدن از آن کمی خطرناک می شود.

اگر احساس سرگیجه کردید، کمی آرامتر شروع کنید. چند مدت روی سه پله کار کنید و کم کم که استقامتتان بالاتر رفت، تعداد پله ها را افزایش دهید.

۲. لگد با کاناپه می توانید با استفاده از کاناپه به عنوان یک تکه تجهیزات ورزشی، روی عضلات ران و باسن خود کار کنید. سر پا بایستید، طوری که یکی از دسته های کاناپه روبه رویتان باشد.

به جلو خم شوید، وزنتان را روی دسته کاناپه بیندازید. سرتان را پایین نگه دارید تا به عضلات گردنتان فشار وارد نشود.

با پای راستتان به سمت عقب کیک یا لگد بزنید، به صورتی که کف پایتان با سقف موازی شود و بعد دوباره آن را پایین بیاورید. اگر حرکت را درست انجام دهید باید در عضلات باسن و ران احساس سوزش کنید. ۱۵ تکرار برای هر کدام از پاها انجام دهید.

۳. بلند کردن سبد رخت چرکها یک سبد رخت چرک پر از لباس همیشه هم لازم نیست شما را یاد کارهای پر زحمت خانه بیندازد. سبد را در دست گرفته و بالای سر ببرید و همانجا بالا و پایینش کنید. برای هر بالا بردن حداقل ۳ تکرار انجام دهید. اگر وزن آن برایتان خیلی سنگین است، می توانید کمی از لباسهای درون آن را بیرون بیاورید. این ورزش روی عضلات سر شانه، بازو و زیر بغل کار می کند.

این حرکت را به صورتی دیگر هم

می توانید انجام دهید و آن این است که روی زمین دراز بکشید و سبد را از روی سینه بالا و پایین کنید.

۴. ویدئوهای ورزشی فیلم های ویدئویی ورزشی بسیار خوبی در بازار وجود دارد که می تواند کمک بسیار خوبی برای تناسب اندام شما باشد.

در این نوارهای ویدئویی، حرکات و تمرینات بسیار خوبی برای کار کردن روی عضلات بازو، شکم، رانها و باسن با نمایش طریقه انجام دادن آنها آورده شده است. بد نیست سری هم به فروشگاه فیلم های ورزشی بزنید.

۵. آگهی های بازرگانی اگر عادت دارید همیشه جلوی تلویزیون بنشینید و حتی غذاهایتان را هم جلو تلویزیون میل می کنید، این تمرین دقیقاً برای شما مفید است. حین تماشای تلویزیون می توانید با استفاده از وزنه های ۲ تا ۵ کیلویی حرکت جلو بازو انجام دهید. وقتی پیام های بازرگانی شروع می شود، از جایتان بلند شوید تا کمی تمرین شدتی انجام دهید. چند تا بشین پاشو بزنید، شنا بزنید، دراز نشست بروید و بالاخره ضربان قلبتان را بالا ببرید. وقتی برنامه دوباره شروع شد، به سراغ تمرین سبک نشسته تان (مثلاً جلو بازو) بروید. این چرخه را در طول تماشای تلویزیون ادامه دهید.

۶. دراز نشست ترکیبی برای کار کردن روی عضلات شکمتان لازم نیست حتماً در باشگاه ورزشی اسم نویسی کنید یا مربی خصوصی داشته باشید. برنامه دراز – نشست را خیلی راحت حتی می توانید در سالن نشیمن خانه تان انجام دهید. اگر در دراز – نشست با درد گردن مشکل دارید، برای شما دستگاه های دراز – نشست نشسته بهتر است چون به گردن شما آسیبی نمی رساند.

اگر دراز – نشست را درست انجام دهید، عضلات گردنتان نباید کشیده

شود اما خیلی از افراد نمی تواننـد این حرکت را درست انجام دهند تا به گردنشان آسـیب نرسد. به همین دلیل بهتر است آرام آرام شروع کنید. پس برای بالا آمدن تا ۵ بشمرید و برای پایین رفتن هم همینطور. ۵ تکرار با همین شیوه انجام دهید. با همین تعداد تکرارهای کم هم سوزش را در عضلات شکمتان احساس خواهید کرد.

سپس سه ست ۱۵ تکراره با سـرعت متوسط دراز – نشـست بزنید. بعد از اتمام دراز – نشست معمولی، دراز – نشست چرخشی را برای هر طرف انجام دهید به این صورت که وقتی بالا می آیید آرنج هر دست (مثلاً اگر برای سـمت راست دراز – نشسـت می زنید، آرنج دست راست) به زانوی مخالف خود بخورد.

۷. پرس صـندلی چرخدار اگر در خانه صـندلی چرخدار برای میز کامپیوتر دارید، می توانید چند حرکت دست و بازو را وقتی پشت میزتان نشسـته اید انجام دهید. در حالی که روی صندلی خود نشسته اید، دو لبه میز را با دست نگه دارید، و با استفاده از عضـلات بازو سعی کنید خودتان را به سمت میز بکشید و بعد دوباره خودتان را به عقب هل دهید. این حرکت روی عضلات جلو بازویتان کار می کند.

۸. مارش حین ظرف شسـتن زنـدگی خیلی پرمشـغله است، به همین دلیل اگر وقت ندارید می توانید چند کار را همزمان انجام دهیـد. مثلاً وقتی جلوی ظرف شویی ایسـتاده ایـد و ظرف می شوییـد، می توانید در جا مارش بزنید. همینطور می توانید تمرین ساق هم انجام دهید. فقط کافی است روی پنجه پا خودتان را بالا و پایین بکشید.

۹. وقت تردمیل اگر توانایی مالی داشته باشید و بتوانید حداقل یک

تکه تجهیزات ورزشی برای خانه خریداری کنید، این وسیله حتماً باید تردمیل باشد.

راه رفتن و دویدن روی تردمیل، تمرین قلبی عروقی و هوازی بسیار عالی برای شما خواهد بود.

حداقل روزی سی دقیقه روی تردمیل کار کنید. می توانید شیب ها و سرعت های مختلف را امتحان کنید

۱۰ حرکت برای تقویت شانه ها

دوست ندارم ناراحتتان کنم، اما باید بگویم که نمی توانید با تمرینات معمولی آن بالا تنه سخت و خوش ترکیبی که دنبالش هستید را به دست آورید. داشتن شانه هایی عضلانی و خوش ترکیب، هیکل شما را متوازن تر خواهد کرد و ژست بهتری به شما خواهد داد. به همین دلیل من لیستی از ۱۰ حرکت ورزشی خوب مخصوص شانه فراهم کرده ام تا بتوانید به وسیله ی آن به هدفتان برسید. پیشنهاد می کنم که تمرین انتخابی خود را در ۳ ستِ هشت تا دوازده تایی انجام دهید.

تمرین شماره ۱ دستگاه پرس شانه

از نامش کاملاً مشخص است روی صندلی دستگاه بنشینید، وزنه دستگاه را روی شانه ها میزان کنید و به بالای سر فشار دهید. برای افراد مبتدی تمرین بسیار مناسبی است.

تمرین شماره ۲ خط عمودی

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز نگاه دارید. وزنه ای را با کف دست گرفته به طوری که کف دست به سمت داخل باشد.

وزنه را تا چانه بالا آورده و پایین ببرید. دقت کنید که پشتتان صاف و زانوهایتان آزاد باشد.

تمرین شماره ۳ شانه بالا انداختن

در هر دست وزنه ای بگیرید. ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. کف دستها به سمت داخل و دست ها در طرفین بدن باشند.

بدن را محکم نگاه داشته و شانه ها را

کمی تا گوش ها بالا ببرید، انگار می خواهید بگویید «نمی دانم» و بعد پایین بیاورید.

تمرین شماره ۴ خم شدن به سمت جلو

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و تا کمر خم شوید، در هر دست وزنه ای نگاه داشته، بالا تنه تان باید با زمین موازی و دست ها جلوی بدن آویزان باشد.

کف دست ها را به سمت همدیگر نگاه دارید. دقت کنید که آرنج ها نباید قفل باشند.

دست ها را از طرفین بالا ببرید تا زمانی که با شانه ها در یک راستا قرار گیرند و بعد پایین بیاورید.

تمرین شماره ۵ فشار شانه در سه مرحله

وزنه ای در هر دست نگاه داشته و با پاهایی که به اندازه عرض شانه باز است بایستید. دست ها را با زاویه نود درجه در اطراف بدن خم کنید، مشت دستتان جلوی رویتان قرار می گیرد.

با ثابت نگاه داشتن زاویه نود درجه آرنج، بازوها را به سمت بالا بیاورید به صورتی که با بدنتان شکل T ایجاد کند و کف دست ها به سمت پایین قرار بگیرد.

در همین وضعیت شانه ها را به سمت عقب چرخانده و دست ها بالای شانه قرار می گیرند و کف دست ها به سمت شما نیست. بعد دمبل ها را به سمت بالای سر برده و پایین بیاورید. همین حرکت را به سمت عقب برگردید، شانه ها را به سمت جلو چرخانده تا حالتی که کف دست ها با زمین موازی باشد و دست ها را کنار بدن قرار دهید.

تمرین شماره ۶ آرنولد پرس

روی نیمکتی بنشینید. پشتتان کاملاً صاف باشد و پاها روی زمین قرار گیرد.

در هر دست وزنه ای نگاه دارید. دست ها را به حالت خمیده نگاه

داشته و کف دست ها به سمت صورت باشد.

در حالی که دست ها را باز کرده و بالا می برید، شانه ها را به سمت عقب خم کنید. دمبل ها را به آرامی بالای سر برده و بعد پایین آورده و به حالت اولیه باز گردید.

تمرین شماره ۷ بالا بردن دست ها از کنار بدن

یک جفت وزنه در دستانتان نگاه دارید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و بایستید. دست ها در طرفین بدن قرار گیرند و کف دست ها به سمت داخل باشد.

دقت کنید که آرنج دست ها قفل نباشد.

دست ها را از کناره ها تا ارتفاع شانه بالا ببرید. دقت کنید که حرکت از شانه تان آغاز شود و بدنتان حالت محکم و ثابت داشته باشد.

تمرین شماره ۸ بالا بردن دست ها از جلو

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست ها را از جلو به سمت پایین نگاه دارید و کف دست ها به سمت داخل باشد.

در هر دست یک وزنه نگاه دارید. دست ها را از جلو تا ارتفاع شانه بالا ببرید تا جایی که دست ها با سینه زاویه نود درجه ایجاد کند.

همان طور که دست ها را بالا نگاه داشته اید و کف دست ها به سمت پایین است، دست ها را باز کرده به صورتی که با بدن شکل T ایجاد کند و بعد آهسته آن ها را به سمت پایین آورده و کنار بدن قرار دهید. دوباره دست ها را از کناره های بدن بالا برده و بعد آنها را به سمت جلوی بدن بیاورید و بعد به آرامی آنها را پایین بیاورید و به حالت اولیه برگردید.

تمرین شماره ۹ پرس نظامی

ایستاده و پاها را

به اندازه عرض شانه باز کنید، زانو ها شل باشند، و دمبلی را در دست بگیرید، کف دست ها به سمت داخل باشد، دست ها را به انـدازه عرض شانه از هم باز نگاه دارید. دست ها را طوری خم کنید که کف دست هایتان به سـمت خارج باشد و دست ها تا ارتفاع شانه بالا آمده است. حال دمبل را بالای سر برده و پایین بیاورید.

تمرین شماره ۱۰ شنا

من یکی از طرفداران جدی شنا هستم چون خیلی خوب روی شانه، سینه و پشت در یک زمان کار می کند.

پس به حالت افقی روی زمین بخوابید به صورتی که بدن بالای زمین باشد.

دقت کنید که پشتتان حتماً صاف باشد.

حال شـروع کنید. شانه هایی خوش ترکیب و بدنی V شکل داشته باشید حال ۱۰ تمرین کاملاً موثر شانه برای شـما مهیا کرده ایم.

از این تمرین ها استفاده کنید تا بتوانید آن هیکل V شکل که سالها در حسرتش بودید را به دست آورید.

۱۰ حرکت برای تقویت عضلات سینه

برای اغلب آقایـان خون گرم تابسـتان مترادف است با رفتن به اسـتخر یا کنار ساحل برای شـنا و گرفتن حمام آفتاب. اما قبل از رفتن مطمئن شوید که دارای اندامی زیبا و متناسب هستید تا دیگران به تحسین کردن از شما بپردازند.

اگر می خواهید به عضـلات سینه خود حجم بدهید این تمرینات را به صورت ۳ تا ۴ ست ۵ تایی یا ۸ تایی با سنگین ترین وزنه قابـل تحمل، و اگر فقط می خواهیـد آنها را خوش حالت نماییـد به صورت ۳ تا ۴ ست ۸ تایی یا ۱۲ تایی با وزنه های سـبکتر انجام دهید.

شماره ۱۰ سکوی پرس

اگر در ورزش بدنسازی تازه

کارید و یا مدت از آن دور بوده اید، این حرکت یک نقطه آغاز بسیار مناسب است. روی سکو نشسته، مقدار وزنه را تنظیم نموده، در موقیعت خود قرار گرفته و در حالی که دستگیره ها را بهم نزدیک می کنید، عضلات سینه را منقبض نمایید. سپس به حالت اولیه باز گردید. این حرکت روی عضلات داخلی سینه کار می کند.

شماره ۹ پرس کابلی

دستگیره را به اندازه ارتفاع شانه ها تنظیم و مقدار وزنه را مشخص نمایید. در وسط کابل ایستاده و پاها را در حالی که یکی اندکی جلوتر از دیگری قرار گرفته به اندازه عرض شانه ها باز کنید. آرنج ها را از دو طرف بدن بالا آوردید. کف دستها باید بطرف پایین باشند.

دستگیره را بطرف جلو بکشید. سپس به حالت اولیه بازگردید. این حرکت روی عضلات فوقانی سینه کار می کند.

شماره ۸ پرس معلق

بین دو دستگیره باستید و دستها را تا ارتفاع شانه ها بالا بیاورید. دستگیره ها را با دو دست خود بگیرید. آرنج ها را اندکی خم کنید. دستگیره ها را به پایین و به جلوی خود بیاورید. در این حین عضلات سینه را منقبض کنید. سپس به حالت اول برگردید. این حرکت روی عضلات فوقانی سینه کار می کند.

شماره ۷ شنا

در حالت شنا قرار بگیرید. وزن خود را در دست ها و انگشتان پا توزیع کنید. پاها، باسن و کمر باید در یک راستا قرار گیرند.

با خم کردن آرنج بدن خود را به پایین و بالا حرکت دهید. زاویه دستان در پایین باید ۹۰ درجه باشد.

برای تاثیر گذاری حداکثر می توانید زیر پای خود سکو یا توپی قرار دهید تا فشار بیشتری در سینه ها ایجاد

گردد.

شماره ۶ کشش سینه

روی میله مخصوص قرار بگیرید. با خم کردن آرنج به طرف بالا و پایین حرکت کنید. سعی کنید فشار روی عضلات سینه باشد و نه عضله سه سر.

شماره ۵ پرس ضربدری

دستگیره ها را به دست بگیرید و تقریبا به اندازه ارتفاع شانه ها بالا بیاورید. کف دست ها را بطرف جلو نگاه داشته و آرنج را اندکی خم کنید. عضلات سینه را منقبض نموده و کابل را تا پایین سینه پایین آورید. سپس به وضع اولیه بازگردید.

شماره ۴ دمبل معلق

در حالی که روی سطحی افقی روی کمر دراز کشیده اید با هر دست یک دمبل نگاه داشته و به طرف هم بالا آورید تا دو دمبل با هم تماس پیدا کنند.

سپس به حالت اولیه برگردید. این حرکت هم عضلات داخلی و هم عضلات فوقانی سینه را تقویت می کند.

شماره ۳ پرس دمبل

روی سطحی افقی دراز کشیده و در هر دست یک دمبل بگیرید. آرنج ها را خم کرده و توسط عضلات سینه دمبلها را بطرف بالا و پایین حرکت دهید. برای ایجاد تنوع می توانید سطح افقی را کمی به طرف پایین شیب دهید تا فشار روی قسمت تحتانی سینه بیشتر گردد و یا بطرف بالا تا فشار روی قسمت فوقانی سینه بیشتر شود.

شماره ۲ دراز کش معلق

روی سطحی افقی دراز کشیده و با هر دست یک دمبل بگیرید. آرنجها را خم کنید تا دستها در کنار شانه تان قرار گیرند.

دستها را مستقیم به طرف بالا برده و وزنه ها به طرفین پایین بیاورید. آرنج خود را کمی خم نگهدارید. سپس به حالت اولیه بازگردید. این حرکت عضلات داخلی

و فوقانی سینه را تقویت می کند.

شماره ۱ پرس سینه

روی یک سطح افقی دراز بکشید. مطمئن گردید که کمر خم نشده باشد.

در حالی که دستان به اندازه عرض شانه باز شده، هالتر را نگهدارید. کف دستها باید به طرف پاها باشد.

در این حالت هالتر را به طرف بالا و پایین حرکت دهید. اگر کمی شیب به طرف پایین دهید، فشار روی بخش تحتانی سینه بیشتر خواهد شد و بالعکس. سینه های عضلانی اگر میخواهید تا رسیدن تابستان دارای سینه های عضلانی و خوش فرم گردید، چهار مورد از این تمرینات را انتخاب و به صورت ۳ تا ۴ ست ۸ تایی یا ۱۲ تایی یک بار یا دو بار در هفته انجام دهید و همین منوال را با ۴ تمرین دیگر تکرار نمایید. وزنه برداری خوش بگذره!

۱۰ حرکت برای حفظ تناسب و پرورش عضلات شکم

با ۱۰ حرکتی که ما در این قسمت به شما آموزش می دهیم، می توانید به آسانی عضلات شکم خود را به فرم دلخواه درآورده و برجستگی هایی را که همسرتان آن را دیوانه وار می پرستد بر روی آن ایجاد کنید.

۱۰ – فشردن بدن بر روی توپ دستورالعمل بر روی توپ مخصوص بدن سازی بنشینید، به طوری که پاها بر روی زمین قرار بگیرند و شانه هایتان تا حد ممکن کشیده شده باشند.

به سمت عقب دراز بکشید تا کمر شما موازی سطح زمین قرار گیرد.

دست ها را از طرفین به سمت بالا ببرید تا بر سقف عمود گردند.

در این حالت عضلات شکم خود را منقبض کنید. همچنان که عضلات فشرده میشوند بدن خود را به سمت بالا بکشید و نوک انگشتان را نیز تا آنجا که می توانید

به سمت بالا هدایت کنید. ۳ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید سپس به آرامی به حالت اولیه بازگردید. این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۹ - چرخش به منظور انقباض عضلات دستورالعمل از پشت بر روی یک تشک دراز بکشید. دست ها را در کنار گوش ها قرار دهید و سپس رانها را بالا آورده و بر زمین عمود کنید. لگن سمت چپ خود را به آرامی بچرخانید. توجه کنید که مفصل سمت راست نباید هیچ گونه حرکتی داشته باشد.

در این حالت از عضلات شکم خود استفاده کنید و آرنج دست راست را از عرض بدن به سمت زانوی سمت چپ ببرید. سپس به آرامی به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را برای هر طرف ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۸ - چرخش روسی دستورالعمل بر روی نیمکت شیبدار مخصوص بدن سازی بنشینید و پاهای خود را در زیر بالشتک ها محکم کنید. کمی به سمت عقب خم شوید به طوری که ران ها و کمر شما با یکدیگر زاویه ۹۰ درجه بسازند.

دست های خود را صاف کرده و به سمت جلو بکشید. در این حالت نیز دست ها و کمر با یکدیگر زاویه ۹۰ درجه میسازند.

کف دست ها را به هم جفت کنید، کمر را راست نگه دارید، قفسه سینه بیرون باشد و دست ها تا حد امکان کشیده شوند.

با دستهای خود شکل یک نیم دایره را در هوا درست کنید. از چپ به راست و بالعکس. فقط توجه داشته باشید که در این حرکت دستها باید حتی الامکان از بدن دور شوند و تا آنجا که می توانید به حرکت سرعت دهید. این حرکت را برای

مدت زمان ۶۰ ثانیه ادامه دهید.

۷ – کشش پاها به سمت بالا دستورالعمل از پشت بر روی یک نیمکت مسطح دراز بکشید به طوری که پاهای خود را بالا نگه داشته اید (پاها و نیمکت بر هم عمود باشند) دست ها را به پشت سر خود ببرید و نیمکت را محکم بگیرید. با کمک گرفتن از عضلات پایینی شکم، باسن خود را از روی نیمکت بلند کنید. برای ۳ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس باسن و پاها را پایین بیاورید به طوری که کمر بر روی نیمکت صاف شود و پاها نیز در راستای بدن قرار گیرند.

۳ ثانیه در این وضعیت بمانید. دوباره پاها را بالا برده و به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

۶ – حرکات کات دار دستورالعمل دستگیره الصاقی به دستگاه قرقره ای چند منظوره را به دست بگیرید. دستگیره باید با شانه های شما همسطح باشد.

برای شروع چند وزنه به آن اضافه کنید، می توانید ۱۲ کیلو را امتحان کنید. دست چپ را ازپهلو دراز کنید به طوری که با بدن زاویه ۹۰ درجه بسازد، دستگیره را بگیرید و چند قدم از دستگاه دور شوید تا فشار مناسبی به طناب وارد شود.

پاها را به عرض شانه باز کنید، دست راست را به سمت دست چپ بیاورید و همان طور که دستگیره را نگاه داشته اید کف دست ها را به هم بچسبانید. دست ها باید کشیده و در راستای شانه ها قرار داشته باشند.

با کمک دست ها به اندازه عرض بدن خود، از راست به چپ و از چپ به راست حرکت کات دار انجام دهید. سپس دست ها

را به حالت اولیه باز گردانید. تعداد دفعات انجام این حرکت نیز ۱۰ مرتبه می باشد.

۵ - خم شدن از وسط بدن دستورالعمل روی تشک دراز بکشید و دست های خود را به سمت عقب دراز کنید. همزمان پاها و دستهای خود را بکشید و به سمت بالا بیاورید، تا نوک انگشتان دستها و پاها یکدیگر را لمس کنند.

در این حرکت تا آنجا که می توانید دست ها و پاهای خود را بکشید تا عضلات شکم هر چه بیشتر منقبض شوند.

تکرار حرکت ۱۰ مرتبه می باشد.

۴ - حرکتی شبیه به برف پاک کن ماشین دستورالعمل بر روی تشک دراز بکشید و پاهایتان را بالا بیاورید تا بر سطح زمین عمود گردند.

توجه کنید که در این حالت باسن حتما بر روی زمین قرار داشته باشد.

دست ها را به سمت طرفین دراز کنید و پاهای خود را به آرامی از سمت چپ به راست حرکت دهید، درست مثل شیشه پاک کن ماشین. این حرکت می بایست آرام و کنترل شده انجام گیرد.

تکرار ۱۰ مرتبه

۳ - منقبض کردن معکوس عضلات دستورالعمل از پشت بر روی نیمکت دراز بکشید، ران های خود را بالا بیاورید و پاها را از زانو خم کنید به طوری که ران ها بر زمین عمود و ساق ها با سطح زمین موازی باشند.

نیمکت را در بالای سر خود به وسیله دست ها از طرفین محکم بگیرید. حال با کمک گرفتن از عضلات شکم، زانوها را به سمت قفسه سینه خود هدایت کنید تا زانوها به آرنج برخورد کنند و باسن شما از روی نیمکت بلند شود.

۳ ثانیه در این حالت باقی بمانید و سپس به وضعیت

اولیه بازگردید. تکرار ۱۰ مرتبه.

۲ - منقبض کردن پهلوها بر روی توپ دستورالعمل از سمت راست بر روی توپ مخصوص تمرین دراز بکشید به طوری که باسن سمت راست شما بر روی توپ قرار بگیرند.

توجه داشته باشید که پهلو و کمر شما نمی بایست بر روی توپ قرار داشته باشد.

برای حفظ تعادل می توانید کف پای خود را به قسمت پایینی دیوار تکیه دهید. پاها در این حالت می بایست به آخرین حد کشیدگی خود رسیده باشند.

حال دست ها را کنار گوشهایتان بگذارید و تا آنجا که می توانید بدن را به سمت بالا بکشید. برای مدت زمان ۳ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید و سپس به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را ۱۰ بار در هر دو جهت انجام دهید.

۱ - حفظ تعادل بر روی توپ دستورالعمل توپ مخصوص تمرین را زیر زانوهای خود قرار دهید و آرنج ها را نیز بر روی یک نیمکت مسطح بگذارید.

با منقبض کردن عضلات شکم بدن خود را موازی با سطح زمین قرار دهید به طوری که هیچ گونه انحنا و یا زاویه ای در قسمت کمر به وجود نیاید. این وضعیت را برای مدت زمان ۶۰ ثانیه حفظ کنید. آیا می توانید از عهده انجام این حرکات برآیید؟

چند ست از این حرکات را در میان دیگر ورزش های روزانه خود بگنجانید آنگاه طی چند هفته شاهد تغییر شکل باورنکردنی عضلات شکم خود خواهید بود.

آنها به سختی سنگ خواهند شد و شکم شما از همیشه زیباتر به نظر خواهد رسید. فقط باید خونسردی خود را حفظ کنید و برای خودنمایی در هر شرایطی پیراهن خود را بالا نزنید.

۱۰ حرکت بی نظیر برای تقویت عضلات باسن

آیا شما از قسمت پشت بدن خود راضی هستید؟

بیشتر ما که از آن راضی نیستیم.

آنجا معمولا خیلی بزرگ، کوچک، نرم و شل هستند.

انجام تمرین های مناسب و حرکات ورزشی مربوط به این قسمت از بدن تغییرات چشمگیری را در این نقطه به وجود می آورد و به شما کمک می کند تا عضلات باسن خود را به سختی سنگ در آورید. حال به چند نمونه از این حرکات و تمرینهای کششی که نقش مهمی را در استحکام بخشیدن به عضلات مختلف پشت شما ایفا می کنند اشاره می کنیم.

۱ - اسکات این تمرین تاثیر بسزایی برروی عضلات باسن و ران شما میگذارد.

این حرکت را می توان به طرق مختلف انجام داد. از جمله بر روی صندلی که تصویر آن را مشاهده می کنید. پاها را به عرض باسن خود باز کنید سپس تا آنجا که می توانید تنه خود را به زمین نزدیک کنید. توجه داشته باشید که در طول حرکت شکم تو، کمر صاف و زانوها در پشت پنجه ها قرار داشته باشند.

اجازه دهید تا باسن شما به آرامی به صندلی برخورد نماید و سپس در هنگام بلند شدن عضلات باسن را تا آنجا که می توانید فشرده و منقبض کنید.

۲ - جهش از آنجایی که در این حرکت از پای خود برای ایجاد تعادل و توازن استفاده می کنید تاثیر بسزایی را در پرورش عضلات بالای ران می گذارید. بایستید و پای خود را به صورت ایستا بر بالای یک مرز مشخص قرار دهید. موقعیت پرش به خود بگیرید و پای خود را به سمت موقعیت مورد نظر برانید. در این حالت خم شدن پای راست بلامانع است.

در این تمرین می بایست زانوی سمت راست پشت پنجه ها، شکم تو و نیم تنه از کمر به بالا راست و مستقیم قرار داشته باشد.

به آرامی پـای چپ را به عقب بیاوریـد تـا به حالت اولیه باز گردد. این حرکت را ۸ – ۱۲ مرتبه تکرار کنیـد و پاها را عوض و حرکت را برای هر پا ۲ – ۳ ست تکرار کنید.

۳ – کشـش ران هـا در این حرکت ممکن است سوزش خفیفی را در عضـلات عقب ران و باسن خود احساس کنیـد. به حالت دمر بر روی یک پله و یا یک سـکو دراز بکشـید و باسن خود را بر روی لبه پله قرار دهید. پاهای خود را صاف کنید به طوری که پنجه ها به آرامی بر روی زمین قرار گیرنـد سـپس باسن و عضـلات پشتی ران را منقبض کرده و بفشارید. پاهای خود را به سمت بالا هدایت کنید تا با باسن شما موازی شده و هم سطح آن قرار گیرند.

برای ۲ – ۳ ثانیه این حالت را حفظ کنید. بعد از آن پاها را پایین بیاورید تا انگشتان پا به آرامی به زمین برخورد کنند.

این حرکت را برای ۲ – ۳ ست ۸ – ۱۲ انجام دهید.

۴ – کشـش ران به سـمت خـارج هنگـامی که ران هـا تحت فشـار قرار می گیرنـد تـاثیر مسـتقیمی بر روی عضـلات بـاسن می گذارند.

این حرکت بسیار آسان بوده و می تواند به حالت ایستاده و یا خوابیده به پهلو انجام پذیرد.

بایستید و پای خود را از پهلو به سمت خارج ببرید و آن را چند سانتی متر بالاتر از سطح زمین قرار دهید.

توجه داشته باشید که باسن، زانو و کف پا در یک راستا قرار بگیرند و پاها تا حد امکان کشیده شوند.

این حرکت را ۸ – ۱۲ مرتبه برای هر یک از پاها تکرار کنید. برای وارد کردن فشار هرچه بیشتر می توانید یک قوزبند ۲۵/۰ – ۵/۰ کیلوگرمی را نیز به پای خود متصل کنید.

۵ – بلند کردن وزنه این حرکت برای باسن، ران و کلیه عضلات قسمت پشت بدن مفید است. بایستید و پاها را به اندازه باسن خود باز کنید، سنگینی بدن باید بر روی قسمت جلویی ران ها باشد.

در این حرکت شکم تو و کمر راست می باشد.

در تمام مدت انجام این تمرین میله باید نزدیک به پاهای شما قرار داشته و از خم کردن زانوها بپرهیزید. حرکت در ۲ – ۳ ست ۸ – ۱۲ تایی انجام می پذیرد.

۶ – کوه پیمایی کوه پیمایی به شما کمک می کند تا مقادیر زیادی کالری از دست دهید. بالا رفتن از سراشیبی های تند به ویژه در ارتفاعات که هوا رقیق تر است انرژی فراوانی را می طلبد. همچنین در هنگام پایین آمدن که در سرازیری قرار می گیرید کلیه عضلات باسن به طور ناخودآگاه به کار می افتند.

اگر یک کوله پشتی سنگین را هم بر دوش خود بیندازید، آنگاه یک ورزش پر تحرک بی نظیر را انجام می دهید و به علاوه می توانید از طبیعت اطراف خود نیز لذت ببرید. یک فرد ۷۰ کیلویی در یک ساعت کوه پیمایی در حدود ۳۹۰ کالری می سوزاند.

۷ – دوچرخه سواری دوچرخه سواری برای حفظ تناسب اندام های مختلف بدن شما مفید است و عضلات ران و باسن را نیز

به تحرک وا می دارد.

بر روی یک دوچرخه بنشینید و ۳ دقیقه با سرعت ۲۵ کیلومتر در ساعت یا ۲ دقیقه با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت رکاب بزنید. برای از بین بردن هرچه بیشتر کالری می توانید برای ۳۰ دقیقه به طور مداوم به رکاب زدن ادامه دهید. دوچرخه سواری را می توانید هم با استفاده از دستگاه های موجود در باشگاه های ورزشی انجام دهید و هم با یک دوچرخه در فضای باز. رکاب زدن به تقویت عضلات باسن کمک می کند.

یک شخص ۷۰ کیلویی در مدت زمانی برابر با ۴۵ دقیقه در حدود ۳۳۵ کالری می سوزاند

۸ – دویدن دویدن جزء ورزشهای قابل دسترس برای همگان است. یادگیری آن ساده است، باعث کاهش استرس می شود، سبب از دست دادن وزن اضافی می شود و شادی و نشاط را به شما هدیه می کند.

به علاوه تک تک عضلات باسن شما را نیز به حرکت وا می دارد به ویژه زمانی که چندین مانع نیز بر سر راه شما قرار داشته باشد.

دو سرعت گزینه ای است برای آن عده که قصد سوزاندن کالری بیشتری را دارند.

۹ – کیک بوکس کیک بوکس این روزها بازار گرمی دارد و به علاوه یک ورزش مناسب برای باسن به شمار می رود.

در این ورزش لگدهای کنترل شده بر روی عضلات ران، باسن و حتی شکم شما تاثیر می گذارند.

البته آمیختن مشت های پی در پی برای عضلات شکم مفیدتر خواهد بود.

یک خانم ۷۰ کیلویی در مدت زمان ۴۵ دقیقه انجام حرکات کیک بوکس در حدود ۵۰۰ کالری می سوزاند.

۱۰ – پیاده روی پیاده روی ورزش ساده ای است که می توان آن را در هر کجا

انجام داد. نیاز به آموزش نـدارد و شـما می توانید آن را در هر زمان که اراده کنید انجام دهید. می توانید از تپه ها بالا روید و مـدت زمـان آن را هر روز بیش از روز قبـل افزایش دهیـد. بـا این کـار می توانیـد چربی موجود در بـاسن خود را به طور قابل ملاحظه ای کاهش دهید. یک فرد ۷۰ کیلویی در حین ۱ ساعت پیاده روی تند حدود ۳۰۰ کالری از دست می دهد.

۱۰ راه ساده برای عادت کردن به ورزش

اگر می خواهید به ورزش عادت کنید، راهکارهای زیر را امتحان کنید. شـروع یک برنامه ی منظم ورزشی چندان هم که فکر می کنید دشوار نیست. از اینها گذشته، خیلی از ما بیشتر از یکبار چنین برنامه را امتحان کرده ایم.

اما مشـکل دنبال کردن برنامه است. بعـد از گـذشت مدتی، شور و اشتیاق اولیه ما فروکش می کند و سایر مسائل و مشـکلات زندگی حواس ما را به خود پرت کرده و یا چون سریع نتیجه نمی گیریم، دست از ادامه ی کار برمی داریم.

اما خیلی ها هم هسـتند که هیچوقت شور و انگیزه شان را از دست نمی دهنـد و به این راحتی ها دست از برنامه ی ورزشـیشان نمی کشند.

راز موفقیت آنها در چیست؟

در تحقیق جدیدی که توسط دکتر دیان کلاین انجام گرفت، کمی از موضوع روشن شد.

از ورزشـکارانی که مـدت طولانی است ورزش می کنند (کسانی که حداقل ۱۳ سال ورزش کرده اند) خواسـته شد که انگیزه ی خود را برای ادامه تمرینات خود برایمان عنوان کنند.

پاسخ های این افراد ممکن است کمی باعث تعجبتان شود.

خیلی از این ورزشکاران بیشتر تحت تاثیر فواید سلامتی و احساس خوبی که ورزش در آنها ایجاد می کند بوده اند تا تمرینات سخت و قدرتی. انگیزه ی

شرکت کننده های این تحقیق در ادامه ی تمرینات ورزشی خو به این صورت بوده است فیتنس و تناسب اندام – احساس سلامتی – انرژی و نیرو – لذت ورزش – اولویت دادن به ورزش – خواب بهتر – هوشیاری بیشتر – تمدد اعصاب – کنترل وزن – مسائل ظاهری حال وقتی ورزش برایتان به شکل یک اولویت در زندگی درآمد، چطور می توانید در دنبال کردن آن ثابت قدم و استوار باشید؟

در این مقاله ۱۰ نکته برایتان ذکر می کنیم که با استفاده از آن یاد می گیرید چطور ورزش را برای خود به شکل عادت در آورید. در این رابطه از راهنمایی های دکتر کلاین و ورزشکار با سابقه و همسرش واندا، استفاده کردیم.

۱. مجموعه فعالیت هایی انجام دهید که از آن لذت می برید. و به یاد داشته باشید، هیچ قانونی نیست که بگوید شما برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید یا تجهیزات ورزشی بخرید. دکتر کلاین در این رابطه می گوید،

«ما توجهمان را از ورزش منظم به فعالیت فیزیکی متمرکز کرده ایم. » داشتن فعالیت های مختلفی – مثل وزنه زدن، پیاده روی، دویدن، تنیس، دوچرخه سواری، کلاسهای ایروبیک – به شما اطمینان می دهد که صرفنظر از آب و هوا یا ساعت روز، می توانید به میزان کافی فعالیت داشته باشید.

۲. با یک نفر همراه شوید. واندا استیونس که یک زن خانه دار در شهر تگزاس است، می گوید،

«جنبه ی اجتماعی ورزش برای من اهمیت زیادی دارد.

ممکن است گاهی از زیر تمرینات شانه خالی کنم اما اگر دوستانم برای پیاده روی دنبالم بیایند، حتماً می روم. » او شش هفته است که یک برنامه ی ورزشی را شروع کرده

است، که آن را تا قسمتی مدیون حمایت های همسرش ست. روی استیونس که یک مشاور مدیریت است، مربی ورزشی او در خانه شده است. آنها هر روز صبح با هم تمرین می کنند، و مجموعه ای از تمرینات ایروبیک، قدرتی، و کششی انجام می دهند.

و اگر هم که روی خارج شهر باشد، صبح حتماً به همسرش تلفن می کند و از او می خواهد با سگشان به پیاده روی بروند.

۳. ورزش را جزء اولویت های زندگی در آورید. روی ورزش را برای کنترل وزن خود از وقتی در باند ایر فورس کار میکرد، آغاز کرد.

او در این رابطه می گوید

«وقتی به سفر می رفتیم، بقیه از ماشین پیاده می شدند و به رستوران می رفتند و بال و مشروب می خوردند، اما من می رفتم و می دویدم. » او این عادات ورزش کردن خود را حتی وقتی ۷۰ ساعت در هفته در رستوران کار می کرد هم ادامه می داد. اولویت دادن به ورزش فایده ی دیگری هم دارد، دوستان و اعضای خانواده آن را جزئی از هویت شما قرار می دهند و دیگر بهتان نمی گویند

«چرا امروز از تمرین دست برنمی داری؟»

۴. ورزش را صبح زود انجام دهید. واندا استیونس با دو بچه ی خردسال، وقت کافی برای ورزش پیدا نمی کند مگر گاه به گاه. خیلی چیزها قصد او را برای پیاده روی یا رفتن به کلاس بعد از شام خراب می کند.

اما همه ی بهانه های او از وقتی صبح های زود قبل از بچه ها بیدار می شود و ورزش می کند، برطرف شد.

او میگوید،

«هیچوقت فکر نمی کردم بتوانم صبح زود از خواب بیدار شوم. اما خیلی به نفع من است. » متخصصین عقیده دارند برنامه ی ورزشی صبحگاهی بهترین انتخاب است. دکتر

کلاین می گوید،

«اگر به باشگاه می روید، محل آن باید بین محل کار و خانه تان قرار داشته باشد.

اول به ورزش بروید، یک دوش بگیرید و بعد برای رفتن سر کار بسیار پر انرژی خواهید بود.

»

۵. یا سر راه برگشت به خانه ورزش کنید. انتخاب خوب بعدی می تواند ای باشد که بعد از برگشتن از سر کار به ورزش بروید.

دکتر کلاین می گوید،

«اول خانه نروید چون اینکار سخت تر است. آدم های کمی را می شناسم که بعد از رفتن به خانه هنوز انگیزه و توان باشگاه یا ورزش رفتن را داشته باشند. »

۶. حتی وقتی خیلی خسته اید هم ورزش کنید. ممکن است بعد از ورزش کردن خستگیتان برطرف شود.

دکتر کلاین در این رابطه می گوید،

«ورزش به ما انرژی می دهد، باعث می شود عمیق نفس بکشیم و بدنمان از این تبادل اکسیژن استفاده می برد.

حین و بعد از ورزش، چابکی و شادابی بسیاری کسب خواهید کرد. » اگر واندا استیونس بخواهد بگوید که برای اینکه بیدار شود و ورزش کند خسته است، روی به هیچ وجه به او رحم نخواهد کرد.

او می گوید،

«درست است که ابتدا عصبانی می شود ما بعد از ورزش خودش می بیند که چه احساس بهتری پیدا می کند. »

۷. فعالیت هایتان را صورت بندی کنید. کارهایی که برایتان مهم است را یادداشت کنید. این می تواند مدت زمانی که د روز ورزش می کنید، تعداد قدم هایی که پیاده روی می کنید، مقدار مسافتی که دوچرخه سواری می کنید یا می دوید، مقدار وزنتان و امثال این باشد.

بعضی ها این را به شکل بازی درمی آورند.

خیلی از دونده ها مسافت بین خانه شان تا بوستون (که شهر زادگاه خیلی

از دونـده های معروف ماراتن است) را انـدازه می گیرنـد و بعـد می بیننـد که به طور متوسط چقـدر باید در هفته بدوند تا آن مسافت را پر کنند.

۸. به همه ی شاخص های پیشـرفت توجه کنید. خیلی خوب است که لباسهایتان برازنده تر در تنتان بایستد، یا بتوانید وزنه های سنگین تری بلند کنید و یا بدون ایجاد خسـتگی طولانی تر ورزش کنید. اما پیشرفت شاخص های دیگری نیز دارد، مثل بهتر و راحت تر می خوابیـد. شـفاف تر فکر می کنیـد. انرژی بیشتری خواهیـد داشت. می فهمید که بعد از کمک کردن به دوسـتتان برای جابه جا کردن اثاثیه ی خانه، دیگر عضـله درد نمی گیریـد. کلسترول، فشارخون، تراکم اسـتخوان، تری گلیسـیرید، و قند خونتان وضعیت بهتری پیدا خواهد کرد.

۹. با یک قدم سنج یا سگ پیاده روی کنید. دکتر کلاین می گوید،

«اگر از پیاده روی لـذت می بریـد و چنـد وقتی است ورزش نکرده ایـد، سه روز در هفته به مـدت ۱۰ دقیقه، ۱۰ دقیقه ورزش برایتان به حساب خواهد آمد. » از یک قدم سنج استفاده کنید و روزی حداقل ۱۰، ۰۰۰ قدم پیاده روی کنید. کلاین میگوید،

«هیچکس روز اول بـا ۱۰، ۰۰۰ قـدم شـروع نکرده است. بایـد ببینیـد متوسط روزانه ی خودتان چقدر است و هفته ی بعد باید بتوانید ۳۰۰ قدم بیشتر از آن راه بروید. هر هفته به تعداد قدم هایتان اضافه کنید. » او ادامه می دهد، «بهتر است با سـگتان برای پیاده روی بروید. » او خواهر خودش را هم به همین شکل به پیاده روی تشویق کرد.

«دو با در هفته او با سگ به پیاده روی میرود که برای هر دو آنها خوب است. » واندا استیونس

هم از راه رفتن با سگ لذت می برد و فایده ی دیگری هم در آن میبیند

این عذاب وجدان که با به دنیا آمدن بچه ها توجه کمتری به او می کنم هم با این روش کمی فروکش می کند.

۱۰. به خودتان جایزه بدهید. آیا فکر می کنید برای کاری که بالاخره باید انجامش میدادید، مستحق جایزه نیستید؟

یا اینکه از اینکه زیپ شلوار جینتان این روزها راحت تر بسته می شود نباید پاداش بگیرید؟

متخصصین می گویند تغییر عادات رفتاری دشوار است و جایزه دادن باعث ایجاد انگیزه می شود.

پس یک هدف و یک پاداش برای خود در نظر بگیرید برای رسیدن به آنها تلاش کنید. این جایزه هر چیزی می تواند باشد، خرید دستگاه ویدئویی که چند وقت بود می خواستید، برای پایدار ماندن به برنامه ی ورزشتان برای یکماه، یا خرید کفشهای ورزشی جدید اگر بتوانید روزی ۵، ۰۰۰ قدم پیاده روی کنید، هر چیزی که فکر مکنید به دردتان می خورد.

۱۰ روش برای ساختن عضلات

چیزی که همه بدنسازان بدنبال آن هستند، عضله سازی است. بدست آوردن آن اصلاً کار دشواری نیست. تا زمانی که استروئید مصرف می کنید (با وجود همه عوارض جانبی آن) ، در تمریناتتان نیاز به نظم و تلاش دارید، باید تنبلی را کنار گذاشته و ساعت های متمادی در باشگاه ورزش کنید. در این مقاله ۱۰ نکته و قانون مخصوص عضله سازی را برایتان عنوان می کنیم که بسیار کمک کننده خواهد بود.

۱ – در همه سِت های سنگین، بدون وزنه کار کنید ممکن است هنگام کار کردن با دستگاه اسمیت تپش قلبتان بالاتر برود، اما وقتی می خواهید عضله سازی کنید به جای آن از دمبل استفاده کنید. دمبل باعث می شود که عضلات و ماهیچه های

فرعیتان هم کار کرده و عضله بیشتری بسازند.

هر قدر حرکت شما تکان های بیشتری داشته باشد (که با استفاده از دمبل قابل دستیابی است) ، روی عضلات بیشتری کار خواهد شد و نتیجه ی بهتری خواهد داد.

۲ – تمریناتی انجام دهید که باعث بزرگ شدن ماهیچه ها می شود به خاطر داشته باشید که هدف شما بزرگتر کردن اندازه هر ماهیچه در بدنتان است تا میزان کلی عضلاتتان بیشتر شود.

بدنسازان بسیاری عقیده دارند که فقط فُرم خوب باعث می شود که ماهیچه ها جدا شوند، اما توصیه ی ما را قبول کنید و بگذارید ماهیچه هایتان رشد کنند، با اینکار فضای بیشتری برای جدا شدن خواهند داشت.

۳ – روی قسمت هایی از بدنتان کار کنید که جای پیشرفت داشته باشد بدنتان را بررسی کنید و ببینید کدام ماهیچه ها باید رشد کنند و با این هدف به باشگاه بروید و کار را اول روی آن نواحی شروع کنید.

۴ – ببینید کدام تمرینات برای شما موثرتر است با تجربه، خواهید فهمید که چه تمریناتی بهتر و بیشتر روی عضلاتتان کار می کنند.

از این رو اگر قصد عضله سازی دارید، تمرینات مختلف را امتحان کنید تا مناسبترین آنها را انتخاب کنید. روی تمرینات با دمبل و بی وزنه تمرکز کنید چون برای عضله سازی بسیار مناسب هستند.

۵ – مراقب باشید صدمه نبینید تمرینات شدید با وزنه های سنگین، احتمال آسیب دیدنتان را افزایش می دهد. بدنسازان بسیاری به خاطر صدمات جبران ناپذیری که از همین طریق دیدند، این کار را کنار گذاشتند.

پس بسیار مراقب باشید و قبل از تمرین حتماً خود را خوب گرم کنید و سنگینی وزنه را تدریجی بالا

ببرید.

۶ – در سِت های مناسب تمرین کنیـد معمولاً توصـیه می شود که برای هر قسـمت از بـدن از سِت های ۱۶ تا ۲۰ تایی استفاده کنیـد. اما نظر من این است که اگر قصـد رقابت ندارید، از سِت های ۱۲ تا ۱۶ تایی اسـتفاده کنید. هر سِت باید تا خسته شدن کامل به طول انجامد. سعی نکنید روزی روی بیش از دو ماهیچه کار کنید چون پیشرفتتان را متوقف می کند.

۷ – تعداد تمرینات را نشمارید تعداد مشخصی تمرین وجود ندارد.

بدنسازان بسیاری چهار سِت از چهار یا پنج تمرین مختلف برای هر قسمت از بدن را توصیه می کنند.

همان طور که قبلاً ذکر شد، این مسئله تا حدی به میزان جدیت شما در ساختن عضله بستگی دارد.

بدنسازان حرفه ای معمولاً مکمل هم مصرف می کنند که به آنها طاقت و توانایی بیشتر برای ماهیچه سازی می دهد.

۸ – تکرار حرکـات را در حـد مطلوب انجـام دهیـد کریس کورنیر که همه ی قوانین و نکات گفته شـده در این مقاله براساس اعتقادات اوست، اعتقاد به تمرین سنگین با تکرارهای زیاد دارد.

او قادر است وزنه ی ۴۵ پوندی را ۱۰ بار کِرل کند و آن را متعادل و درحد متوسط می داند.

نکته ی مهم اینجا این است که شما باید تا حدی ماهیچه هایتان را خسته کنید که دیگر حتی یک اینچ هم نتواند جابه جا شود.

۹ – تا حد ماکسیمم کار کنید هر از چند گاهی میزان قدرتتان را با ماکسیمم کردن یک یا دو سری از تکرارها بسنجید. همیشه به یاد داشته باشید که وقتی روی ماهیچه هایتان با وزنه های ماکسیمم کار می کنید، خطر آسیب دیدگی افزایش می یابد.

بنابراین، سنگینی وزنه هایتان را به طور تدریجی بالا ببرید تا جایی که فقط بتوانید یک تکرار انجام دهید.

۱۰ – گوشت بخورید عضـلات شما برای رشد کردن نیز به پروتئین دارند، هرچه بیشتر، بهتر. در برنامه غذایی روزانه تان حتماً از میزان کافی گوشت قرمز اسـتفاده کنیـد. با داشـتن یک رژیم غذایی پر – پروتئین و تمرینات مناسب و صـحیح، ماهیچه های شما به خوبی رشد خواهند کرد.

۱۰ عادت بدنسازی خطرناک

در طول چنـد سال اخیر، در برنامه های تلویزیونی شاهد قربانیانی بودیم که به دلیل مکمل های سوزاننده چربی ادروفین به این روز افتاده بودند.

البته مصـرف ادروفین تنهـا گوشه ای از حوادثی است که در این زمینه اتفـاق می افتـد. رازهـای پنهان و عمیقی در مقوله بـدن سازی و تناسب اندام وجود دارد که برای سالهای بسیار دراز در مورد آن حرفی به میان نیامده است. برای از بین بردن اثر مواد شیمیایی، بدن سازها و افرادی که به ورزش های تناسب اندام مشـغول هستند یک سری ورزش ها و حرکات پیشرفته را به کار می گیرند و تصور می کنند که می توانند با اتکا به آنها به بهترین نتیجه ممکن دست پیدا کنند.

اما متاسفانه بسیاری از این روش ها و حرکات به سلامت فرد آسیب وارد می سازد و در برخی موارد مرگ را به همراه دارد.

وقت آن رسیده که برخی از آن موارد را برایتان روشن کنیم.

شماره ۱۰ نبود حرکات کششی چرا خطرناک است

هیچ شـکی وجود ندارد که انجام حرکات کششـی قبل و بعد از حرکات اصـلی بسیار مهم می باشد و عدم انجام آنها صدمات جبران ناپذیری از قبیل پارگی بافت ماهیچه ای را به دنبال دارد.

با توجه به تمام

این موارد باز هم بدنسازهایی هستند که نسبت به انجام این حرکات کوتاهی می کنند.

فوایـدی که می توانیـد در طول انجام حرکات کششـی بدست آورید بی شـمار هسـتند از آسـیب دیدگی جلوگیری می کنند، میزان تحرک شـما را افزایش دهند، قابلیت اجرا و وضع اندام شـما را بهبود می بخشـند، میزان فشار وارده را کاهش می دهند، بدن را نرم و انعطاف پذیر می سازند.

در عوض چه کنیم حرکات کششـی را قبل و بعـد از تمرینات اصـلی به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهیـد. همچنین در حین حرکات خود، زمانی که وزنه های سنگین بلند می کنید، این حرکات پیشنهاد می شود.

شماره ۹ کم غذا خوردن چرا خطرناک است

بسیاری از ورزشکاران تصور می کنند که اگر با شکم خالی به تمرین مشغول شوند چربی بیشتری می سوزانند.

توضـیح علمی این مطلب آن است که بـدن به طور معمول از چربی های باقی مانده به عنوان سوخت اسـتفاده می کند بنابراین غذا نخوردن به منزله نبود سوخت کافی می باشد.

حقیقت در این جاست که بدن از کربوهیدرات ها به عنوان مهمترین منبع انرژی در طول تمرینات استفاده می کند.

بنابراین نه تنها این کار شـما را می تواند از اجرای کامل تمرینات عقب بیندازند بلکه تاثیرات جانبی بی شماری از قبیل کاهش فشار خون، سر گیجه و حتی بی هوشی را نیز به همراه دارد.

در عوض چه کنیم در حـدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از شـروع تمرینات ورزشـی یک وعده غذای سبک و قابل هضم که دارای کربون های مرکب باشد از قبیل میوه، سبزیجات، نان جو، برنج و یا ماکارونی میل کنید.

شماره ۸ گرفتن فرم نادرست چرا خطرناک است

گرفتن فرم نادرست به عناوین مختلفی به

سلامت شما آسیب می رساند.

یکی از نمونه های آن سریع انجام دادن حرکت ها می باشد زمانی که در حال انجام حرکات پرس سینه هستید، اگر حرکت را به سرعت و با بی توجهی انجام دهید، بیشترین آسیب را به زردپی و رباط های خود وارد می آورید چرا که در این حرکت بیشترین فشار بر روی همین دو نقطه ای که ذکر شد می افتد. اشتباه شایع دیگر این است که ورزشکاران در حین بلند کردن وزنه های سنگین معمولاـ بیشترین فشار را بر روی قسمت پایینی کمر خود وارد می آورند که این امر به نوبه خود می تواند صدمات جبران ناپذیری را به بدن وارد سازد. در عوض چه کنید بهترین راه برای اطمینان از اینکه حرکات را به درستی انجام می دهید این است که از یک مربی تقاضا کنید تا شما را در حین انجام حرکات مشاهده کرده و اگر در نحوه اجرای شما مشکلی دید، گوشزد نماید. اگر شما از نحوه انجام دادن چندین تمرین متفاوت مطمئن نیستید؛ گرفتن یک مربی خصوصی برای چند جلسه ضروری می باشد.

شماره ۷ تمرین بیش از حد چرا خطرناک است

بیشتر ورزشکاران حرفه ای معمولاـ بدن خود را متحمل ورزش های سخت می کنند و روزهای استراحت را هم به کلی فراموش می کنند.

این کار موجب کوفتگی عمومی در بدن، کج خلقی، افسردگی، پریشانی، استرس، کاهش اشتها، کم شدن وزن، حالت تهوع و دل آشوبی می شود.

با وجود تمام این مشکلات ورزشکاران همچنین از آسیب دیدگی ها دائمی ماهیچه و مفاصل، افزایش خطر آسیب دیدگی، کند شدن عکس العمل ها، عدم وجود هماهنگی، افزایش آسیب پذیری، و بروز بیماری های عفونی و موارد عدیده دیگری نیز رنج خواهند برد.

در عوض چه کار کنیم به حرف بـدن خود گوش دهیـد. پس از اتمام یک سـری ورزش، شـما بایـد در خود احساس انرژی و توان بیشتری کنیـد. اگر احساس خسـتگی و کوفتگی به شـما دست داد، بایـد برنامه روتین خود را مجـددا از نو ارزیابی کنیـد. باید بین هر بار ورزش کردن مدت زمان معینی استراحت کنید تا عضلات شما فرصت مناسب برای بازسازی را پیدا کنند.

میزان استراحت بین افراد مختلف متفاوت است بنابراین توجه خود را بر روی سیگنال هایی که بدنتان می فرستد، متمرکز کنید.

شماره ۶ مصرف زیاد پروتئین چرا خطرناک است

در فصول استراحت معمولاـ بـدن سازها به ازای هر نیم کیلو وزن بـدن خود در حـدود ۱. ۲۵ تا ۱. ۵ گرم پروتئیـن در هر روز مصرف می کنند.

پیش از شروع مسابقات بسیاری از آنها میزان مصرف پروتئین روزانه خود را در حدود ۱. ۷۵ تا ۲ گرم افزایش می دهند.

اما غافل از این هستند که مصرف بیش از اندازه پروتئین تاثیرات جانبی بیشماری را به همراه دارد.

ابتـدا میزان هوموسـیستین را در بـدن افزایش می دهـد (یکی از فراورده هـای جـانبی پروتیین) و به طـور مجزا ریسـک ابتلاـ به بیماری های قلبی را نیز زیاد می کند.

علاوه بر این وجود پروتئین بیش از اندازه در بدن موجب وارد شدن آسیب های جبران ناپذیری به کلیه ها شده و ریسک ابتلا به پوکی اسـتخوان را نیز افزایش می دهد. در عوض چه کنیم متخصصـین تغذیه بر این باورند که هیچ کس حتی افراد پرورش اندام کار حق ندارند روزانه بیش از ۱. ۷ گرم پروتئین مصرف کنند.

به خاطر داشته باشید که این عدد حداکثر میزان مصرف،

در مواردی که شما به شدت تمرین می کنید می باشد.

اگر تمرینات شـما متعادل و آرام هستند میزان مصرف پروتئین شما باید رقمی نزدیک به ۰. ۸ تا ۱. ۰ گرم به ازای هر نیم کیلو از وزن بدن باشد.

شماره ۵ کم آبی چرا خطرناک است؟

بیشتر بدن سازها برای اینکه بتوانند پیش از شروع مسابقات خود را به وزن مورد نظر برسانند از تعرق و از دست دادن آب بدن کمک می گیرند.

آنها از تکنیک ها دیوانه کننـده ای نظیر دوچرخه در سونا و یا مصـرف مواد ادرار آور اسـتفاده می کنند که حتی انواع گیاهی آن نیز بسیار مضر می باشند.

حتی بسـیاری از پرورش انـدام کارهـا برای از دست دادن آب به بالاـترین میزان ممکن و برآمـده کردن مـاهیچه ها به بیشترین مقدار پیش از اینکه بر روی صحنه حاضر شوند یک لیوان شراب می خورند.

کم آبی به دلایل بسیار زیادی خطرناک می باشد.

اول اینکه باعث انقباض بیش از انـدازه عضـلات می شود (بسـیاری از پرورش انـدام کارها که بیش از اندازه آب بدن خود را تخلیه کرد می کننـد زمـانی که یـک فیگور خـاص را به خود می گیرنـد در همـان حـال باقی مانـده انـد و توانایی آزاد کردن عضـلات را پیـدا نکرده به همین دلیـل آنها را با برانکارد از صـحنه به بیرون می برنـد.) این کار بر روی انـدام های داخلی نیز تاثیرات مخربی می گذارد.

اولین عضوی که مورد اسیب قرار می گیرد، کلیه است. در این حالت گنجایش ذهنی شما نیز کاهش پیدا می کند.

در عوض چه کنیم پیش از شروع تمرینات خود چیزی در حدود ۶۰ گرم آب بنوشید و هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در حین تمرینات نیز

۳ تا ۶ گرم آب بنوشید. زمانی که تمریناتتان تمام شد به ازای هر نیم کیلویی که از وزن بدنتان کم شده، باید ۲ فنجان آب بنوشید.

شماره ۴ استفاده از محرک های خطرناک چرا خطرناک است

ریسک استفاده از ادروفین شامل تپش قلب، حملات قلبی و سکته می باشد که رسانه های گروهی همواره به این موارد اشاره دارند.

حتی وزارت بهداشت و داروی آمریکا به تازگی لیست جدیدی از تاثیرات ویرانگر ادروفین تهیه نموده است. به علاوه امروزه در بازارها محرک های بسیاری زیادی وجود دارند.

حتی چربی سوزهایی که فاقد ادروفین هستند حاوی ترکیباتی می باشند که مضرات آن دست کمی از ادروفین ندارد.

به عنوان مثال یک ترکیب رایج در مکمل های چربی سوز ماهانگ می باشد که از گیاهی گرفته می شود که ادروفین مستقیما از آن بدست می آید. بسیاری از دونده ها، پرورش اندام کارها و سایر ورزشکاران از این مکمل ها برای ارتقای وضعیت خود استفاده می کنند، بدون اینکه کوچکترین توجهی به تاثیرات جانبی و خطرات آن داشته باشند.

در عوض چه کنیم اگر شما مصر هستید که از مکمل ها استفاده کنید باید پیش از هر چیز لیست مواد تشکیل دهنده آن را با دقت بخوانبد تا خبری از ادروفین، افدرا و ماهانگ و نارنج تند در آن نباشد.

اگر نسبت به یک ترکیب خاص اطلاع کافی نداشتید باید حتما از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید. شما همچنین می توانید به جای استفاده از این نوع مکمل ها پیش از شروع ورزش خود از قرص های کافئین استفاده کنید؛ هر چه باشد آنها خطر کمتری نسبت به نمونه های مشابه خود دارند.

شماره ۳ بلند کردن وزنه های بسیار سنگین چرا خطرناک

است

بسیاری از ورزشکاران تلاش می کنند که به تدریج میزان وزنه هایی را که بلند می کنند افزایش دهند.

این کار ضد تولیدی می باشد چرا که به شما اجازه نمی دهد تا کنترل تمام و کمال در حرکت داشته باشید و باعث می شود تا شما از گرفتن بهترین نتیجه ناکام بمانید و همچنین این امکان وجود دارد که زردپی و رباط بدن آسیب ببیند.

در عوض چه کنید شما باید وزنی را بلند کنید که کنترل کامل به آن داشته و توانایی این را داشته باشید که تا اتمام حرکت وزنه ها را بدون رها کردن در دست خود نگه دارید. اگر شما از کنترل کامل وزنه ناتوان هستید و از آغاز تا پایان حرکت در دست شما در حال تاب خوردن هستند و هیچ گاه نمی توانید به فرم دلخواه دست پیدا کنید، باید میزان وزن انها را کمتر کنید.

شماره ۲ اضافه کردن آرام بخش به محرک ها چرا خطرناک است

با در نظر گرفتن تپش قلب و عصبانیتی که با مصرف محرک ها به افراد دست می دهد بسیاری از ورزشکاران پس از اتمام تمرینات خود برای آرام شدن از آرام بخش ها استفاده می کنند.

یک نوع رایج از این دارو کاوا کاوا نام دارد.

این ماده گیاهی می باشد، مسکن بوده، ماهیچه ها را آرام می کند، ادرار آور است و به عنوان داروی خوبی در مقابل عصبانیت و بی خوابی به شمار می رود.

اما متاسفانه به کبد آسیب می رساند و در برخی موارد عملکرد آن را به طور کلی مختل می کند.

چند نمونه مرگ نیز در این زمینه گزارش شده است. تعداد دیگری از ورزشکاران برای آرامش پیدا کردن ماریجوانا می کشند.

در

مدت زمان طولانی بالا بردن ضربان قلب و فشار خون و سپس پایین آوردن یکمرتبه آن بسیار خطرناک است و حتی موجب ایجاد حملات قلبی نیز می شود.

در عوض چه کنیم اگر احساس می کنید که برای آرام کردن بدن خود پس از مصرف محرک ها نیاز به آرام بخش دارید باید بگوییم که پیش از هر چیز اصلا نباید از محرک ها استفاده کنید. در هر حال باید از استفاده این دو مورد در کنار هم به شدت پرهیز کنید.

شماره ۱ مصرف استروئید چرا خطرناک است؟

تستسترون و استروئید با ایجاد پروتئین به رشد بافت ماهیچه ای کمک می کنند.

هورمون استروئید و جایگزین های آن مانند DHEA اندروستنوئید و نوروندسترونوییئد مشکلات بیشماری را برای شما ایجاد می کنند.

تاثیرات جانبی کم خطر تر آن عبارتند از جوش های صورت، ایجاد نقطه های قرمز و بنفش در سطح بدن، تنفس ناهماهنگ، باد کردن پاها، و زرد شدن پوست. تاثیرات جانبی حاد تر آن شامل سر گیجه، کج خلقی، ریزش مو، لرزش، حالت تهوع، استفراغ، فشار خون بالا، تپش قلب، بیماری های قلبی - عروقی، درد مفاصل، آسیبهای کبدی، و کوتاه ماندن قد در افراد رو به رشد می باشد.

البته مواردی از قبیل افت بیضه ها، درد در هنگام دفع ادرار، رشد سینه ها، ناتوانی جنسی و نازایی را نیز نباید از قلم انداخت. در عوض چه کار کنید به جای آن باید عضلات و ماهیچه های خود را به روش طبیعی و تمرین های مناسب، به حالت و شکل دلخواه در بیاورید. با بدن خود مهربان باشید به هر حال زمانی که به ورزش های بدن سازی و پرورش اندام روی می آورید باید آگاه باشید که اگر نکات

لازم را رعایت نکنید آسیب های زیادی می توانید به بدن خود وارد کنید. باید برای خود اهداف واقع بینانه و قابل دسترسی تعیین کنید لازم نیست کارهای بدن سازهای حرفه ای را تقلید کنید و شروع به بلند کردن وزنه های سنگین نمایید. زمانی که نوبت به مکمل ها می رسد به خاطر داشته باشید که موادی وجود دارند که می توانند قابلیت شما را افزایش دهند اما باید مراقب باشید، چرا که برخی ترکیبهای آنها بسیار خطرناک بوده و در برخی موارد مرگ آور می باشند.

تمرین کردن با در نظر گرفتن سلامت بدن ، روش های مناسبی که تعداد زیادی از ورزشکاران در پی آنها هستند را در اختیار شما قرار می دهد. برای رسیدن به نتیجه آنی نباید یک عمر سلامت خود را به خطر بیندازید.

۱۰ فعالیت موثر برای لاغر شدن

شما می خواهید لاغر شوید، و می دانید که باید حرکات ایروبیک انجام دهید. اما بهترین فعالیت هایی که باعث سوختن چربی می گردند کدامند؟

به جز حرکات ساده استپ، انواع بسیار متنوع تری در ورزشهای ایروبیک وجود دارند؛ آنقدر که هر فردی می تواند حرکت دلخواه خود را پیدا نماید.

۱۰ – بالارفتن از پله یا دور پارک کردن این نباید تنها حرکت ورزشی شما باشد، اما نتایج آن قطعا مفید خواهد بود.

بجای استفاده از پله برقی یا آسانسور با پای خود از پله بالا بروید. عادت کنید اتومبیل خودرا دورتر از محلی که کار دارید پارک نمایید تا مجبور شوید بیشتر پیاده روی کنید. سعی کنید بعد از خوردن غذا حداقل به مدت ۱۵ دقیقه راه بروید. این عمل هر روز بر مقدار کالری سوخته شده می افزاید.

۹ – بلند کردن وزنه زمان تمرینات وزنه برداری

اگر به صورت صحیح انجام گیرد کوتاه خواهد بود، بنابراین مقدار کالری سوخته شده کمتر می باشد.

اما احساس رضایت و سلامتی به دلیل آزاد شدن اندورفین ناشی از فعالیت سنگین، در نوع خود محرکهایی بسیار شگفت انگیز بشمار می آیند.

به علاوه بلند کردن وزنه پی ریزی خوبی برای انجام فعالیتهای دیگر می باشد.

۸ – قدم زدن شما باید سعی کنید که پیاده روی خود را به پیاده روی قدرتی تبدیل نمایید. برای سوزاندن واقعی کالری باید میزان فشار را در انجام فعالیت ها به مقدار قابل توجهی افزایش دهید. این عمل را می توان از طریق پیاده روی در سربالایی و یا قدم زندن با سرعتهای متفاوت در دوره های زمانی معین انجام داد. این فعالیتی است که در هر زمانی از سال قابل انجام است، حتی زمانی که به مسافرت میروید. پس این ورزشی است که قادرید در تمام عمر به آن مبادرت ورزید. اگر قدمهای خود را سریع و تند بردارید می تواند ظرف نیم ساعت تا ۱۸۰ کالری بسوزانید.

۷ – استفاده از دستگاه ورزشی دوچرخه و دویدن درجا دستگاه های دویدن درجا هنوز هم بسیار متداول بوده و جدید تر از آن یعنی دوچرخه درجا فوق العاده است. دوچرخه های درجا می توانند به عنوان تمرین دهنده تمامی اعضای بدن مورد استفاده قرار گیرد.

این ماشینها برای دوندگانی که میخواهند از آسیب دیدن مفاصل خود جلوگیری کنند نیز مفید می باشند.

با آنها می توانید ظرف نیم ساعت تا ۳۰۰ کالری بسوزانید.

۶ – صخره نوردی و قایقرانی دوست دارید در حین ورزش از بالا تنه ای تنومند نیز برخوردار گردید؟

صخره نوردی و قایق رانی راه حل این مسئله است. هر

دوی این فعالیت ها به بالا تنه ای قوی نیاز داشته و کالری زیادی را می سوزانند.

یکی از آن دو را انتخاب کرده و در هر نیم ساعت بین ۳۰۰ تا ۳۸۰ کالری از دست دهید. شما برای این کار نیاز به تجهیزات مخصوص به هر یک از این دو ورزش خواهید داشت

۵ – اسکی اسکی یکی از ورزشهای بسیار مفید برای سوزاندن کالری است. این ورزش هم بالاتنه و هم پایین تنه را تحت تاثیر قرار داده و ضربان قلب را بالا می برد.

به طور متوسط نیم ساعت آن تقریبا ۳۳۰ کالری می سوزاند.

۴ – کیک بوکسینگ (بوکس همراه با ضربات پا) وقتی صحبت از ورزشهای تقویت نفس می شود، کیک بوکسینگ به صورت بارز مطرح می گردد. به عنوان یک مزیت مضاعف، بسیاری از کلاسهای این ورزش شامل تمرینات قدرتی و انعطاف پذیری نیز میشوند.

شما می تواند به ازای هر جلسه، بسته به میزان فشردگی تمرین، بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری بسوزانید.

۳ – دوچرخه سواری این ورزش چه توسط دستگاههای ثابت خانگی و چه بوسیله دوچرخه های واقعی خارج از منزل، یک فعالیت تنفسی عالی می باشد.

کلاس های دوچرخه سواری ثابت امروزه بسیار متداول شده است؛ در خیلی از باشگاه ها باید ۲۴ ساعت قبل از حضور در کلاس ثبت نام نمایید. همانند ورزشهای دیگر این نیز دارای تنوع زیاد در فشار وارده بر بر بدن است که میزان سوختن کالری را به شدت تغییر می دهد؛ استقامت، سرعت، پرش و از این قبیل. معمولا می توانید به ازای هر نیم ساعت ۲۰۰ الی ۴۰۰ کالری بسوزانید.

۲ – دویدن دویدن تقریبا در هر محلی آسان است – – تنها چیزی

که نیاز دارید یک پیاده رو و یک جفت کفش مناسب دو می باشد.

می توانید میزان قابل توجهی کالری را از دست بدهید - - تقریبا ۳۰۰ کالری یا بیشتر در هر نیم ساعت. حتی می توانید این مقدار را با ایجاد وقفه و دویدن در مناطق سربالایی افزایش دهید. برای این منظور باید پاهایی قوی داشته باشید. پرورش قدرتی اندام مهمترین مسئله برای پیشگیری از صدمات حاصل از ورزش دو است.

۱ - کار با وزنه شماره ۹ نیز همین بود.

درسته؟

خوب، ورزش وزنه برداری فقط میزان محدودی کالری را می سوزاند.

اما هیچ چیزی بهتر از کار با وزنه باعث تقویت بافتهای عضلانی بدن نمی شود؛ و هیچ چیزی بهتر از عضلات قوی باعث سوختن کالری نمی گردد. در واقع تقریبا هر نیم کیلو عضله بین ۵۰ تا ۶۰ کالری در روز می سوزاند.

بنابراین در طول یک سال ۵ کیلو گرم عضله جدید اگر قبلا فاقد تمرینات منظم بوده اید، مهم است که پیش از آغاز هر برنامه ورزشی جدید با پزشک خود مشورت کنید. همچنین باید میزان محدوده ضربان قلبتان را هنگام ورزش محاسبه کنید و مطمئن گردید که در محدوده ایده آل خود قرار دارید. این محدوده را می توانید با کسر کردن سن خود از عدد ۲۲۰ و ضرب آن در عددهای ۰. ۶۰ و ۰. ۸۵ برای یافتن حد پایین و حد بالای ضربان قلب محاسبه نمایید. همچنین ساختار بدنی خود را مورد آزمون قرار دهید تا بدانید که چقدر چربی می سوزانید نه اینکه صرفا چقدر وزن کم می کنید. این تنها روش واقعی برای آمار گرفتن از پیشرفتتان است. از میان این ۱۰ ورزش مؤثر برای کاهش

چربی، حداقل باید یکی از آنها مورد علاقه شما باشد.

سعی کنید یک یا دو دوست که می توانند شما را در حفظ انگیزه یاری نمایند پیدا کنید

۱۰ قانون برای حجیم تر نمودن عضلات

تمام بدن سازها به دنبال حجم آوردن هستند انجام این کار بسیار ساده و آسان است. اما اگر بخواهید از استروئید استفاده کنید بایـد مصـرف آن را به همراه تمام تاثیرات جانبی قبول کنیـد. سـعی کنید تمرینات خود را با نظم و صـرف وقت و انرژی همراه سازیـد. قبل از هر چیز برای از بین بردن چربی های اضافه شـکم بایـد ساعت ها در باشـگاه به تمرین بپردازید. از این ۱۰ قانون کریست کورمیرز اسـتفاده کنیـد تا در زمانی کوتاه به حجم دلخواه خود دست پیدا کنید. در این قسـمت دلایل محدودی برای پیروی از هر قانون را نیز برای شما آورده ایم.

۱۰ قانون کورمیرز عبارتند از

۱ – در هر ست از وزنه های دلخواه استفاده کنید شاید کار کردن با دستگاه برای شما چندان خوشایند نباشد.

زمانی که می خواهید حجم اضافه کنید باید از دمبل استفاده کنید. کارکردن با دمبل باعث می شود تا تمام ماهیچه های فرعی و اصلی شما به کار گرفته شوند و این کار حجم بیشتری را به آنها اضافه می کند.

هر چه حرکت قسـمت های مختلف بـدن بیشتر باشـد (که این امر با اسـتفاده از دمبل میسر خواهد بود) ماهیچه های بیشتری به کار گرفته می شوند و نتیجه بهتری می گیرید.

۲ – حرکات ترکیبی به خاطر داشـته باشـید که شـما قصـد دارید تا حجم کلیه بافت های ماهیچه ای بدن خود را افزایش دهید. برخی از مربیان بدن سازی تصور می کنند که باید بر روی هر ماهیچه به طور مجزا

کار کرد اما شما بهتر است به نصیحت های کریس کورمیرز گوش کنید تا ماهیچه هایتان بیشتر از هر موقع دیگری رشد کنند.

انجام تمرینات ترکیبی به هر ماهیچه فضای بیشتری برای رشد کردن می دهد.

۳ – قسمت های قابل رشد را پیدا کنید پیش از هر چیز باید قسمت هایی از بدن را که ماهیچه آنها نیاز به کار بیشتری دارند را پیدا کنید و هر زمان که باشگاه می روید سعی کنید ابتدا بر روی آن قسمت ها کار کنید. اغلب افراد برخی قسمت های بدنشان ورزیده تر از سایر قسمت ها است. بنابراین سعی کنید توجه خود را بر روی آن قسمت هایی که نیاز به کار بیشتری دارند معطوف کنید.

۴ – ببینید کدام تمرین باعث ایجاد بیشترین میزان حجم در بدن شما می شود با تمرین و تجربه شما به این مطلب پی می برید که با استفاده از کدام تمرین می توانید ماهیچه های خود را حجیم تر کنید. بنابر این اگر می خواهید ماهیچه هایتان ورزیده شوند، حرکات و تمرین های مختلف را امتحان کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مفیدتر واقع می شوند.

بار دیگر هم باید گفت که سعی کنید بیش از هر چیز بر روی حرکات با دمبل تکیه کنید چرا که بهترین حرکت برای حجم آوردن همین تمرینات با دمبل هستند.

۵ – به خود آسیب نرسانید ترکیبی از تمرین های طاقت فرسا به همراه وزنه های سنگین، خطر بروز جراحت و آسیب دیدگی را تا حد زیادی افزایش می دهد. بیشتر بدن سازها به دلیل پارگی زرد پی، جابه جا شدن دیسک کمر، و فشارهای شدید به دلیل بلند کردن وزنه های سنگین مجبور به ترک حرفه خود می شوند.

باید

خیلی مراقب باشید و حتما پیش از شروع تمرینات بدن خود را به خوبی گرم کنید و به تدریج شدت تمرینات را افزایش دهید.

۶ – از حد متناسب ست ها بهره ببرید کورمیرز پیشنهاد می کند که به طور روزانه در ۱۶ تا ۲۰ ست به ورزش بپردازید. اگر یک بدن ساز حرفه ای نیستید روزی ۱۲ تا ۱۶ ست نیز برای شما کفایت می کند.

ست ها را برای هر گروه از ماهیچه ها به طور جداگانه انجام دهید تا احساس خستگی کنید. این کار باعث می شود که بهترین نتیجه را از تمرینات خود بگیرید. سعی کنید در طول یک روز بر روی بیش از ۲ قسمت از بدن خود کار نکنید چرا که این کار باعث تلف شدن انرژی بیش از اندازه بدن شده و مانع حجیم شدن عضلات بدن می شود.

۷ – حرکات را نشمارید هیچ شماره مطلوب از حرکات وجود ندارد.

بیشتر بدن سازها انجام ۴ ست از ۴ تا ۵ حرکت محتلف در طول یک روز را پیشنهاد می کنند.

همان طور که در بالا نیز اشاره شد این امر به شما بستگی دارد که تا چه حد راغب به پرورش اندام خود هستید. بدن ساز های حرفه ای معمولاـ از مکمل های غذایی استفاده می کنند که این امر به آنها توانایی نیروی بیشتری را بخشیده و به آنها در پرورش عضلات کمک بیشتری می کند.

۸ – تکرار مداوم کریس کورمیرز تمرینات سنگین را به همراه تکرار فراوان پیشنهاد می کند.

به عنوان مثال وزنه ۲۲ کیلویی را بلند کنید و سپس تا آنجا که می توانید آن را بالای زمین نگاه دارید. آنقدر به بدن خود کشش دهید تا دیگر

حتی یک سانتی متر هم نتوانید آنها را بیشتر بکشید.

۹ – توانایی خود را سبک سنگین کنید گاه گاهی با اضافه کردن یکی دو ست دیگر، بیشترین میزان توانایی خود را محک بزنید.

البته به خاطر داشته باشید که هر گاه تمرین های شدید به همراه وزنه های سنگین را انجام می دهید خطر بروز جراحت تا حد زیادی افزایش پیدا می کند.

بنابراین وزنه را به ترتیب اضافه کنید و این کار را تا زمانی که یکبار بیشتر نتوانید وزنه بزنید ادامه دهید. به طور مثال زمانی که در حال محک زدن حرکت پرس سینه هستید از یک وزن معقول شروع کنید و رفته رفته وزنه را سنگین کنید تا زمانی که حتی یک کیلوگرم بیشتر را هم نتوانید تحمل کنید.

۱۰ – گوشت مصرف کنید بدن شما در حین انجام چنین ورزش هایی نیاز به پروتئین دارد تا بتواند حجم بیاورد.

هر چه پروتئین مصرفی بیشتر باشد بالطبع نتیجه بهتری خواهید گرفت. ماهیچه گوشت قرمز را به رژیم غذایی خود اضافه کنید چرا که یکی از منابع غنی پروتئین می باشد.

خیلی ساده است ترکیبی از رژیم غذای با پروتئین بالا و انجام حرکات ورزشی مناسب به شما کمک می کند تا ماهیچه هایتان را آن طور که هیچ گاه فکرش را هم نمی کردید پرورش دهید.

۱۰ ماده غذایی از بین برنده استرس

با نامزدتان دعوا کرده اید، روز خسته کننده ای را سر کار داشته اید و وقتی از ادره بر می گردید، چون خیلی خسته هستید نمی توانید غذا درست کنید، پس یک پیتزا سفارش می دهید. بعد از خوردن شام با اینکه خیلی خسته هستید ولی می دانید که اگر به رختخواب هم بروید خوابتان نخواهد برد.

نگران کارهای

فردا هستید و همینطور که در رختخواب دراز کشیده اید، پلک هم نمی توانید بزنید. فردا هم در اداره به قدری کسل و خواب آلود می گردید که قادر به انجام کارهایتان نخواهید بود.

این داستان برایتان آشنا است؟

بله این تجربه ای است که هر کدام از ما می توانیم داشته باشیم.

اما ... واکنش ما به این وضعیت صحیح نیست. در این جور مواقع، عادات بدی داریم که حتی وضعیتمان را بدتر کرده و فشارهای روحیمان را افزایش می دهد. مثلاً خوردن پیتزا ... اصلاً درست نیست که در مواقعی که از استرس کنترل خودمان را از دست داده ایم، شام پیتزا بخوریم.

در اینجا ۱۰ ماده ی غذایی مفید برای کاهش استرس و فشارهای روحی را به شما معرفی می کنیم که به جای سفارش پیتزا، از آنها استفاده کنید.

۱ – بادام این ماده کمک بسیار زیادی به کاهش استرس می کند.

حاوی ویتامین B۲، ویتامین E، روی و منیزیم است که به تولید سروتونین که تعدیل کننده ی اعصاب و از بین برنده ی استرس است کمک می کند.

مشاهده شده است که روی نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می کند.

ویتامین E هم جزء آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزادی را که منجر به استرس و بیماری های قلبی می شود را از بین میبرد.

هر چند، نباید زیاد از آن استفاده کنید چون چربی بالایی دارد و با اینکه از نوع چربی غیر اشباع و سالم است باز ممکن است به اضافه وزن منجر شود.

۲ – ماهی اکثر انواع ماهی ها حاوی همه ی ویتامین های مهم B هستند، به ویژه انواع ضد استرس آن یعنی B۶ و B۱۲. در واقع ویتامین

B۱۲ یکی از مهمترین ویتامین هایی است که در ترکیبات شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سروتونین تولید می کند.

کمبود این ویتامین حتی ممکن است به افسردگی نیز منجر شود.

برای ناهار می توانید از ساندویچ یا سالاد ماهی تن استفاده کنید. و ماهی آزاد کبابی همراه با سبزیجات تازه نیز انتخاب خوبی برای شام می باشد.

۳ – گل کلم (کلم بروکلی) کلم بروکلی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که سرشار از ویتامین های B می باشد.

همچنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از اعضای خانواده ی ویتامین های B می باشد.

اسید فولیک به از بین بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی کمک می کند.

می توانید از این ماده ی غذایی در کنار مرغ یا ماهی استفاده کنید.

۴ – برنج یا پاستا ی تمام غله امروزه باز خوردن کربوهیدرات به رژیم های غذایی باز گشته است و همه متوجه شده اند که آن رژیم های فاقد کربوهیدرات های گذشته هیچ کارآیی ندارند.

کربوهیدرات میزان سروتونین را در بدن بالا می برد و تاثیری آرامش بخش دارد.

کربوهیدرات های عادی مثل نان سفید و پاستری (نوعی شیرینی) فقط تاثیری موقتی و زودگذر دارند و می توانند باعث اضافه وزن شما هم شوند اما کربوهیدرات های تمام غله، بسیار آرام تر هضم می شوند و اثری نشاط آور پر دوام تری دارند.

۵ – سوشی علاوه بر فوایدی که برای ماهی در بالا ـ ذکر شد جلبک های دریایی موجود در ماکی نیز خواص ضد استرس دارند.

حاوی منیزیم و پانتوتنیک اسید و ویتامین B۲ می باشد که همه به از بین بردن استرس کمک می کنند.

پانتوتنیک اسید ماده ی بسیار مهمی است که در سلامتی غده آدرنال نقشی اساسی دارد و کمک

شایانی به از بین بردن استرس می کند.

در مواقع استرس کمبود این ماده می تواند منجر به اضطراب و خستگی های مزمن هم شود.

۶ – شیر شیر علاوه بر ویتامین های B۲ و B۱۲، حاوی آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد ایجاد کننده ی استرس را از بین می برد.

برای صبحانه می توانید شیر بنوشید، می توانید گه گاه به آن کمی کاکائو هم اضافه کنید.

۷ – طالبی و پنیر طالبی یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که بسیار به از بین بردن استرس و فشارهای روحی کمک می کند.

در واقع استرس برای ساعت های متمادی میزای ویتامین C را در غده ی آدرنال کاهش می دهد و به همین خاطر بهتر است از مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود.

پنیر هم که یکی از منابع خوب ویتامین B۲ و B۱۲ است و ترکیب آن با طالبی برای صبحانه یا غذاهای میان وعده ای م یتواند استرستان را کاهش دهد.

۸ – گوشت گاو گوشت گاو نیز حاوی آهن، روی و ویتامین های B است که استرستان را کاهش می دهد.

البته درست است، گوشت گاو حاوی میزان زیادی چربی اشباع غیر سالم هم هست که می تواند منجر به بیماری های قلبی شود.

برای مقابله با این مشکل می توانید از قسمت های کم چربی گوشت استفاده کنید.

۹ – سیریال صبحانه این روزها، سیریال های صبحانه حاوی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی می باشد.

از این رو می توانند به عنوان یکی از منابع ویتامین های B، اسید فولیک، ویتامین C و فیبر، ضد سرطان باشد.

۱۰ – ذغال اخته این میوه های کوچک سرشار از ویتامین C هستند که تقلیل دهنده ی استرس و فشارهای روحی می باشند.

علاوه

بر این خاصیت، کم کالری هم هستند و باعث اضافه وزن نمی شوند.

ذغال اخته همچنین منبع خوبی برای فیبر هم به شمار می رود که از یبوست و دل درد هایی که در زمان استرس ایجاد می شود جلوگیری می کند.

بخورید و استراحت کنید! احساس آرامش بیشتری نمی کنید؟

رژیم غذایی شما نقش بسیار مهمی در سلامتی و فشارهای روحیتان دارد.

سعی کنید این غذاها را در رژیم غذای خود بگنجانید و در عوض غذاهای استرس زا را از آن حذف کنید. غذاهای استرس زا شامل چای و قهوه و نوشیدنی های کافئین دار غذاهای سرخ کردنی و چرب مواد غذایی به دست آمده از حیوانات حالا نفس عمیقی بکشید و بروید و عصرانه تان را حاضر کنید ...

۱۰ ماده غذایی مفید

از زمان بچگی تا بحال بسیار شنیده اید که میوه و سبزیجات زیاد بخورید و از غذاهای چرب و قندی خودداری کنید. اکنون ۵۰ درصد از مرگ و میرها بدلیل امراض قلبی – عروقی ناشی از عادتهای نادرست غذایی می باشد.

در زیر ۱۰ ماده غذایی مفید را شرح می دهیم ۱۰ ماده غذایی مناسب

۱ – سیب زمینی شیرین. سرشار از کاراتنوئید، ویتامین C، پتاسیم و فیبرهای غذایی.

۲ – نان سبوس دار. این نوع نان نسبت به نوع سفیدش دارای ویتامینها و مواد معدنی بیشتری است.

۳ – گل کلم. منبع غنی کاراتنوئید، ویتامین C و اسید فولیک.

۴ – هندوانه. مملو از ویتامین C و کاراتنوئید.

۵ – لوبیا. سرشار از پروتئین، آهن، اسید فولیک و فیبرهای غذایی، چربی بسیار کم.

۶ – گرمک و طالبی. یک چهارم از هریک می تواند ویتامین A و C مورد نیاز بدن در روز را تامین کند.

- اسفناج و کلم پیچ. دارای کلسیم، ویتامین C، کاراتنوئید و فیبرهای غذایی فراوان.

۸ - پرتقال. حاوی ویتامین C، اسید فولیک، پتاسیم و فیبرهای غذایی.

۹ - آرد جوی دو سر. دارای فیبرهای غذایی قابل حل بسیار مفید برای کاهش و تعدیل کلسترول

۱۰ - شیر ۱ درصد چربی. منبعی بسیار غنی از پروتئین با چربی و کلسترول کم. مواد غذایی مضر

۱ - روغنهای جامد. افزایش کلسترول، ایجاد بیماریهای قلبی - عروقی

۲ - قند، شیره و نوشابه. افزایش قند و کلسترول خون

۳ - مواد نشاسته دار مانند ماکارونی

۴ - گوشت قرمز با چربی زیاد.

۵ - مواد لبنی پرچرب.

۱۰ نکته برای جلوگیری از اضافه وزن در تعطیلات

تعطیلات پیش روی ماست و این یعنی می توانیم از خوشمزه ترین و محبوبترین غذاها و دسرهای فصلی که همه سال چشممان به دنبالشان بوده، لذت ببریم.

وقتی تعطیلات بیشتر باشد، مطمئناً میهمانی ها هم بیشتر خواهد بود و باز آمار این خوردنی های لذیذ هم بیشتر می شود.

مطمئن هستم که می دانید این غذاهای خوشمزه چه بلایی سرمان خواهد آورد.

بله درست حدس زدید؛ اضافه وزن. تحقیقات نشان داده است که مردم در دوران تعطیلات بیشتر از زمانهای عادی وزنشان بالا می رود و این وزن اضافه طی سالها روی هم جمع می شود و منجر به چاقی می شود.

اضافه کردن وزن خیلی راحت تر از کم کردن آن است به همین خاطر وقتی حتی فقط نیم یا یک کیلو هم وزنتان طی تعطیلات بالا می رود، این احتمال وجود دارد که نتوانید آن را پایین بیاورید. اما می توانید از همین حالا برنامه ریزی کنید که طوری از تعطیلاتتان لذت ببرید که دور کمرتان یک سانت هم بیشتر نشود.

این ۱۰

نکته را دنبـال کنیـد تا از اضافه وزن دوران تعطیلات در امان بمانیـد. طی روزها تعطیل به طور منظم از غـذا و تنقلات اسـتفاده کنیـد ممکن است بخواهیـد یـک روز از صـبح تـا شب چیزی نخوریـد تـا بتوانیـد در مهمـانی شب به انـدازه کافی از غـذاها و دسرهای خوشـمزه اسـتفاده کنیـد. بـا اینکه این فکر منطقی به نظر می رسـد، امـا نخوردن غـذا قبل و بعـد از یک مهمانی هیچ کمکی به شما نخواهد کرد.

فقط متابولیسم شـما را کند می کند و اگر گرسـنه به مهمانی برسـید، مطمئناً انتخاب های ضـعیفتری هم خواهید داشت و خیلی خیلی بیشتر خواهید خورد.

برای جلوگیری از پرخوری از آشپزخانه بیرون بیاییـد وقتی بشـقاب غذایی که کشـیده بودید را کامل خوردید، به اتاق دیگری برویـد و خودتان را مشـغول صـحبت با کسـی یا انجام فعالیتی کنیـد تا فکرتان از غـذا بیرون بیایـد. اگر مجبورید که برای تمیز کردن در آشپزخانه بمانیـد، یک تکه آدامس به دهانتان بیندازیـد تا دیگر به مانده های غذا ناخنک نزنید. با اینکار از مصـرف ۳۰۰ - ۲۰۰ کالری اضافه که فقط با کمی ناخنک زدن به غـذا ایجاد می شود، جلوگیری می کنید. از لیست غذای روز تعطیل انتخاب های سالمی داشته باشید غذاهای روز تعطیل لازم نیست حتماً انباشته از روغن و کره و پنیر و شکلات باشد تا خوشمزه به نظر برسد. خیلی از غذاها از سبزیجات تازه درست شده اند که انتخابی بسیار سالم می تواند باشد.

تا آنجا که می توانید غذاهایی را انتخاب کنید که کالری، چربی و قند کمتری داشته باشند.

برای سوزاندن کالری های اضافی ورزش کنید درست است که همه برای روزهای تعطیل خود برنامه دارند

اما اگر ۳۰ دقیقه در روزتان را برای فعالیت فیزیکی وقت بگذارید مطمئن باشید که چیزی را از دست نمی دهید. با سوزاندن حداقل ۳۰۰ کالری در روز اضافه بر آن چیزی که می سوزانید، دیگر از شر اضافه وزن خلاص می شوید. به کیفیت غذاها توجه کنید نه کمیت آنها لازم نیست حتماً یک تکه از هر غذایی که در مهمانی وجود دارد بخورید. دو تا سه مدل غذایی که به نظرتان خوشمزه تر می آید، کافی است. دقت کنید که از هر غذا مقدار کمی برای خود بکشید چون این غذاها معمولاً پر کالری تر از غذاهایی هستند که به طور معمول استفاده می کنید. از کشیدن دوباره غذا خودداری کنید در مهمانی ها چون غذاها معمولاً به صورت سلف سرویس عرضه می شود، این احتمال که به سمت دوباره کشیدن غذا کشیده شوید خیلی زیاد است. اما اگر می خواهید دچار اضافه وزن نشوید، یکبار بشقابتان را پر کنید و دیگر سراغ میز غذاها نروید. آخر صف غذا کشیدن بایستید اگر اول همه غذایتان را بکشید زودتر از همه هم غذایتان را تمام می کنید و چون می بینید همه هنوز مشغول خوردن هستند، ممکن است دوباره وسوسه شوید که غذا بکشید تا همرنگ جماعت شوید. اگر صبر کنید و اجازه بدهید تقریباً بقیه افراد غذایشان را بکشند و بعد شما سراغ غذا کشیدن بروید، جای شما با آنها عوض خواهد شد.

هدیه هایی سالم و غیر غذایی برای دوستانتان ببرید آیا واقعاً لازم است که خودتان شیرینی، شکلات یا کارامل درست کنید تا هدیه ببرید؟

با اینکار فقط کاری های مصرفی خودتان را بیشتر می کنید چون حین درست کردن این دسرهای خوشمزه وسوسه می شوید،

کمی از ته طرف و سر طرف ناخنک می زنید یا حتی ممکن است کمی هم برای خودتان کنار بگذارید.

خیلی از افرادی که این هدایا را هم می گیرند ممکن است نگران اضافه وزن دوران تعطیلات خود باشند و اگر شما چنین هدایای چاق کننده ای برایشان نبرید مطمئناً از شما متشکر خواهند بود.

به جای خوراکی و خوردنی، یک هدیه کوچک برایشان ببرید مثل، شمع، کتاب، یا از این قبیل. برای جلوگیری از وسوسه ها، از قبل برنامه بریزید اگر در اداره ای کار می کنید، مراقب خوراکی های پر کالری که همکارانتان می آورند که با هم بخورید باشید. شما هم تنقلات سالم خودتان را سر کار ببرید تا از فرط گرسنگی مجبور نشوید در تنقلات آنها شریک شوید. یادتان باشد نوشیدنی ها هم در شمارش کالری ها به حساب می آیند مراقب باشید که چه میزان کالری هم از آب میوه ها، نوشابه ها و نوشیدنی های حاوی قند و الکل وارد بدنتان می کنید. این نوشیدنی ها هم کالری اضاف وارد بدنتان می کنند و هم جلوی اشتهایتان برای غذا را هم می گیرند.

اگر می خواهید کمی بیشتر از خوردن غذاها لذت ببرید، با محدود کردن نوشیدنی های مصرفی خود، کالری ها را برای غذا ذخیره کنید. تعطیلات را جشن بگیرید و از اضافه وزن هم جلوگیری کنید تعطیلات زمانی است که می توانید از بودن کنار دوستانتان و بله، غذاهای خوشمزه لذت ببرید. پس چرا معطل هستید، مشغول شوید اما یادتان باشد هر قدمی که برمی دارید را منطقی بردارید. فقط غذاهایی را انتخاب کنید که واقعاً دوست دارید و کالری های بیشتری را برای خوردن غذاهایی که به اندازه ظاهرشان جالب نیستند، هدر ندهید. با رعایت کردن نکاتی

که در بالا ذکر کردیم، مطمئن هستم که هم می توانید از تعطیلاتتان لذت ببرید و هم دچار اضافه وزن نشوید.

۱۰ واقعیت درباره ورزش

دوست دارید سر کار تند و تیز تر شوید؟

وقتی به خانه می آیید کمتر احساس خستگی کنید؟

بتوانید ساعاتی را به آسودگی کنار همسرتان بگذرانید؟

یا حتی بتوانید بدون احساس گناه شیرینی بخورید؟

اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است، ورزش چاره ی کارتان است! فعال بودن از نظر جسمی فواید و مزایای بسیار زیادی برای شما دارد.

اگر به دنبال انگیزه ای برای شروع یک برنامه ی ورزشی هستید یا می خواهید تمرینات خود را به صورت منظم از سر بگیرید، در این مقاله ۱۰ نکته درمورد ورزش فیتنس و بدنسازی برایتان عنوان می کنیم که امیدواریم بتواند انگیزه ی لازم را در شما ایجاد کند.

۱. ورزش قوای مغزی را تقویت می کند.

دیوید اَتکینسون، مربی حرفه ای بدنسازی اعتقاد دارد که ورزش نه تنها باعث تقویت بنیه و جسم شما می شود، بلکه به عملکرد مغزتان هم کمک می کند.

ورزش سطح انرژی بدن را بالا برده و همچنین میزان سروتونین موجود در مغز را که باعث افزایش کارکرد آن می شود را نیز افزایش می دهد. آشکار است که کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می کنند، کارایی بسیار بالاتری در محل کار دارند.

شرکت ها و کمپانی هایی که ساعات اتلاف وقت و مرخصی های استعلاجی کارکنانشان کمتر باشد، نه تنها هزینه های بهداشتی و درمانی کمتری متقبل می شوند، بلکه در کل پیشرفت بیشتری نیز در کار خواهند داشت.

۲. جنبش و تکاپو، استرس را از بین می برد.

به همان اندازه که فکر و خیال ورزش کردن ممکن است باعث ایجاد استرس در شما شود، وقتی کار

تمریناتتان را شروع کردید، در کلیه ی جنبه های زندگی با استرس بسیار کمتری مواجه خواهید شد.

سدریک بریانت روانشناس ورزشی عقیده دارد، ورزش واکنش تمدد اعصاب در بدن ایجاد خواهد کرد و به نوعی حواس افراد را از آشفتگی ها و فشارهای روحی روانی به طرز مثبتی پرت می کند. او همچنین می گوید ورزش خلق و خو را بهتر کرده و از بروز افسردگی جلوگیری می کند.

شما تنها کسی نیستید که می تواند از خوشبختی و فقدان استرس در زندگی لذت ببرد.

هرچه استرستان کمتر باشد، تند مزاجی و زود رنجیتان نیز کمتر خواهد شد و این مسئله باعث تقویت رابطه تان با همسر، فرزندان و دوستانتان خواهد شد.

۳. ورزش به شما انرژی می دهد. ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندورفین به جریان خونتان وارد می شود، بقیه ی روز احساس انرژی بیشتر خواهید داشت. و وقتی قدرت و استقامت بدنیتان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله ها برایتان ساده تر خواهد شد.

و این مسئله باعث می شود در طول روز بسیار پرانرژی تر باشید. یکی از مهمترین بهانه های افراد که به مشاوران ورزشی مراجعه می کنند این است که برای ورزش کردن خسته هستند.

متخصصین عقیده دارند با اینکه ورزش در ابتدای کار ممکن است خستگی شما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی آورد.

احساس خستگی جسمی که بعد از ورزش کردن دارید مثل خستگی های عادی روزمره نیست. بعلاوه وقتی بدنتان به ورزش عادت کرد، میزان انرژیتان روز به روز بیشتر خواهد شد.

۴. پیدا کردن

کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست. اَتکینسون اعتقاد دارد که کلید کار این است که از زمانتان بهتر و عاقلانه تر بهره گیرید. باید با یک تیر دو نشان بزنید. فرزندانتان را به پارک ببرید یا با آنها به دوچرخه سواری بروید. با اینکار نه تنها کمی فعالیت بدنی انجام داده اید بلکه از بودن کنار خانواده هم لذت برده اید. با بچه ها به شنا بروید. حتی قایم با شک بازی با آنها هم نوعی فعالیت فیزیکی به شمار می رود و بهتر از هیچی است. با همکارانتان قرار پیاده روی و بیلیارد بگذارید.

این فکر را از ذهنتان دور کنید که برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید و روزی یک ساعت در آنجا مشغول به تمرین شوید. با اضافه کردن کمی فعالیت بدنی به کارهای روزانه تان به همان میزان به سلامت جسمتان کمک خواهید کرد.

اتکینسون می گوید،

همه باید حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی در حد ورزش داشته باشند.

گاهی اوقات ۱۰ دقیقه طناب زدن از ۲۰ دقیقه پیاده روی یا دو بهتر است. جارو برقی کشیدن خانه در صبح، بردن بچه ها به پارک در بعد از ظهر و کمی پیاده روی با همسرتان هنگام شب می تواند روزی بسیار فعال را برایتان بسازد. دستورالعمل های جدید دولت عنوان می کند که برای کاهش وزن و حفظ آن، باید حداقل روزی ۶۰ دقیقه ورزش کنید، اما برای حفظ سلامتی و استفاده از فواید ورزش در مقابله با بیماری ها، روزی نیم ساعت هم کفایت می کند.

۵. ورزش به ایجاد رابطه ها کمک می کند.

مطمئناً ورزش کردن به همراه کسی دیگر، همسر، خواهر یا برادر، یا

یک دوست، در تقویت رابطه تان با او بسیار مثمر ثمر خواهد بود.

علاوه بر این متخصصین عقیده دارند که ورزش اگر به صورت جمعی یا دونفره انجام شود، لذت بخش تر می شود.

به همین خاطر برنامه ای بریزید که هر شب بعد از شام با همسرتان به پیاده روی بروید. با خواهر یا برادرتان یا دوستتان هم برنامه ی تنیس بگذارید یا با هم به باشگاه ایروبیک بروید. کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می کنند، در ادامه ی تمرینات خود پایدارتر هستند و بیشتر به اهدافشان دست پیدا می کنند.

۶. ورزش از بروز بیماری ها جلوگیری می کند.

تحقیقات نشان داده است که ورزش می تواند بروز بیماری های قلبی، سکته، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع دو، پوکی استخوان، ورم مفاصل، و از دست رفتن حجم عضلانی را کندتر کرده یا از آن جلوگیری کند.

ورزش همچنین پیر شدن را هم آسانتر می کند.

سدریک بریانت عقیده دارد، از آنجا که ورزش باعث تقویت عضلات و مفاصل می شود، از بسیاری از دردهای دوران میان سالی که به خاطر عدم فعالیت فیزیکی ایجاد می شود، می کاهد. ورزش همچنین باعث تقیت سیستم دفاعی بدن نیز می شود و به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا خواهید شد.

بریانت می گوید،

هیچ نوع بیماری خاصی وجود ندارد که ورزش کردن روی آن تاثیر مثبت نداشته باشد.

۷. فیتنس قلبتان را تقویت می کند.

بریانت عقیده دارد ورزش نه تنها به مقابله با بیماری ها مقابله می کند، بلکه قلبتان را هم تقویت می کند.

و این مسئله باعث می شود ورزش کردن یا سایر فعالیت های فیزیکی روزانه تان، برایتان ساده تر شود.

او می گوید،

قلب شما و سیستم قلبی – عروقیتان، با ورزش بسیار کارآمدتر عمل خواهند کرد و قلبتان پلاک های کمتری خواهد ساخت. و وقتی قلب قدرت بیشتری پیدا کرد، برای ایجاد همان مقدار نیرو، لازم نیست آنقدر تند بتپد. فقط پس از چند روز از شروع تمریناتتان، بدن خود را با این محرکات جدید هماهنگ می کند و ورزش برایتان ساده تر خواهد شد و خستگی کمتری احساس خواهید کرد.

تنفستان نیز حین ورزش بهتر می شود.

۸. ورزش اجازه می دهد بیشتر بخورید. حجم عضلانی کالری بیشتری نسبت به چربی های بدن می سوزانند.

از اینرو، هر چه عضلات بدنتان بیشتر باشد، میزان سوخت و ساز بدنتان حین استراحت بیشتر خواهد شد.

و وقتی هم که ورزش می کنید کالری بیشتری می سوزانید. اینها به این معناست که وقتی به طور منظم ورزش می کنید می توانید هر از گاهی از شیرینی جات یا شکلات هایی که دوست دارید، نه دزدکی، بخورید. وقتی مداوم ورزش کنید باعث نمی شود که با خوردن یک شیرینی ۱۰ قدم به عقب برگردید.

۹. ورزش کارائیتان را بالا می برد.

بعد از چند هفته ورزش منظم، ممکن است لباستان طور دیگری در تنتان بایستد و احساس کنید که شکل ماهیچه هایتان متفاوت شده اند.

ورزش مداوم عضلات و ماهیچه هایتان را تقویت می کند، انعطاف پذیریتان را بیشتر می کند، و کارایی کلیتان را هم ارتقاء می دهید. بریانت در این زمینه می گوید،

عضلاتتان خیلی کارآمدتر کار می کنند و استقامتتان بالاتر خواهد رفت. همچنین زمان واکنش و توازن بدنتان هم تقویت خواهد شد.

۱۰. کاهش وزن مهمترین هدف نیست. یکی از مهمترین دلایل ورزش کردن برای خیلی از افراد کم کردن وزن است. اما مطمئناً

این تنها فایـده ی یک برنامه ی ورزشـی نیست. بریانت می گویـد، کاهش وزن برای آندسـته از افرادی که به تازگی تمرینات ورزشی خود را شروع کرده اند، هدفی دراز مدت است و این می تواند تا قسمتی ناامید کننده باشد.

مردم معمولاً اگر نتوانند سریع نتیجه بگیرند، قادر به ادامه ی کار نیستند.

از این رو بریانت عقیـده دارد که، مردم علاوه بر کاهش وزن باید بر فوایدی که ورزش می تواند کاراییتان در کارهای روزانه داشته باشد نیز فکر کنند.

این هم می تواند انگیزه ای برای ادامه ی راهشان باشد.

وقتی برنامه ی ورزشیتان را شروع می کنید، هر هدفی که از کاهش وزن در ذهنتان باشد، نباید بگذارید که تنها هدفتان باشد.

سعی کنید برای انرژی بیشتری که به شـما می دهد، برای اینکه استرسـتان را کم می کند و قوای جسـمانیتان را تقویت می کند به سراغ ورزش بروید. وقتی این اهداف باهم در ذهنتان باشد، خیلی زود ورزش قسمتی از زندگیتان خواهد شد.

۱۱ ماده غذایی افزایش دهنده طول عمر

فکر می کنید راز زندگی جاودان کشف شده است؟

در فیلم های سـینمایی مثل آسمان وانیلی و آستین پاورز می بینیم که می توان با منجمد کردن جسم به آن زندگی جاوید داد. اما هیچگاه خود را از این تخیلات دور نمی کنیم تا ببینیم که در دنیای واقعی چطور می توانیم طولانی زندگی کنیم.

خوب است بدانیـد که با خوردن بعضـی مواد غـذایی می توانیـد به این مسـئله کمک کنید و به طول عمرتان بیفزایید. این مواد غذایی که به خاطر همین مسـئله مشـهور شده اند، حاوی دسـته ای ویتامینها و مواد شـیمیایی مخصوص هسـتند که به شما برای مقابله با بسیاری از بیماری های کشنده کمک می کند.

در اینجا به دسته ای از این مواد غذایی اشاره می کنیم.

۱ -

سیب محتویات سیب سرشار از آنتی اکسیدان هایی مثل کورستین است. همچنین حاوی فیبرهای قابل حل مثل پکتین می باشد.

اثرات آن روی سلامتی کورستین که یکی از بهترین آنتی اکسیدان ها به شمار میرود، از ابتلا به سرطان و از لخته شدن خون جلوگیری می کند.

پکتین نیز سطح کلسترول خون را پایین می آورد و سموم سرطان زا را از جریان خون دفع می کند.

بهترین راه استفاده بهتر است سیب را به حالت خام و با پوست استفاده کنیم چون کورستین در پوست سیب موجود است.

۲ – آوکادو محتویات آوکادو حاوی مقدار قابل توجهی فیبر است و حتی بیش از موز پتاسیم در خود دارد.

اثرات آن روی سلامتی نه تنها باعث صافی و نرمی پوست می شود، بلکه از بالاـ رفتن فشار خون، بیماری های قلبی و انواع بخصوصی از سرطان ها به ویژه سرطان روده نیز جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده فقط کافی است که پوست آن را کنده و خام بخورید. می توانید آن را با گوجه فرنگی، آبلیمو، فلفل هالپانو و نمک نیز ترکیب کرده و سس گواکامولی از آن بسازید.

۳ – موز محتویات موز حاوی مقدار زیادی پتاسیم، منیزیم و فلیت است. اثرات آن روی سلامتی پتاسیم از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کرده و احتمال سکته را پایین می آورد.

فلیت به رشد صحیح بافت ها کمک کرده و از ایتلا به بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده دقیقاً مثل میمون ها به راحتی موز را پوست کنده، بخورید و لذت ببرید. به نظر می رسد که میمون ها بیش از آنچه ما فکر می کنیم باهوش هستند.

۴ – تخم مرغ محتویات تخم مرغ حاوی مقدار

قابل توجهی کولین، پروتئین، کاروتینوئید و زآکسانتین می باشد.

اثرات آن روی سلامتی فایده ی عمر طولانی چیست اگر حتی نتوانید به یاد بیاورید که دندان مصنوعی هایتان را کجا گذاشته اید؟

خوردن تخم مرغ به شما کمک می کند.

کولین موجود در تخم مرغ به حفظ حافظه در زمان پیری کمک می کند.

کاروتینوئید نیز از ابتلا به بیماری های چشمی مربوط به پیری مثل آب مروارید جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده تخم مرغ را می توانید به حالت آب پز، جوشانده یا خاگینه استفاده کنید. فقط به یاد داشته باشید که پختن آنها با مقدار زیادی کره یا روغن برایتان ضرر دارد.

۵ – سیر محتویات سیر هم حاوی مقدار زیادی از آنتی اکسیدان ها می باشد.

اثرات آن روی سلامتی سیر از لخته شدن خون جلوگیری کرده و خطر سکته را کاهش می دهد. همچنین با کشتن سلول های سرطانی مقدار زمان زنده ماندن را در افراد سرطانی افزایش می دهد. بهترین راه استفاده بهتر است که سیر را به حالت خام استفاده کنید. می توانید آن را خرد کرده و به محتویات سالادتان اضافه کنید.

۶ – لوبیا قرمز محتویات حاوی مقدار زیادی فیبر قابل حل می باشد.

اثرات آن روی سلامتی فیبر به حفظ سلامتی سیستم گوارشی کمک بسیاری می کند و یک سیستم گوارشی سالم نیز از ابتلا به دیابت و سرطان روده جلوگیری می کند.

فیبر قابل حل همچنین کلسترول و قند خون را پایین می آورد.

بهترین راه استفاده هم لوبیای خشک و هم لوبیای کنسرو شده این اثرات خوب را روی سلامتی می گذارند.

خوب است که مقداری از این لوبیاها را هم در غذاهای مورد علاقه تان بیندازید یا آنها را به غذاهای مکزیکی اضافه

کنید.

۷ – گردو محتویات گردو حاوی مقـدار قابل توجهی اسـید چرب امگا ۳ است. اثرات آن روی سـلامتی اسـید چرب امگا ۳ نه تنهـا از لخته شـدن خون و ابتلاـ به بیمـاری هـای قلـبی جلوگیری می کنـد، همچنین می توانـد از افسـردگی و ورم مفاصـل هم جلوگیری کند.

بهترین راه اسـتفاده بهتر است که گردو را به حالت تازه بعـد از بیرون آمـدن آن از پوست اسـتفاده کنیـد، اما تا دو هفته بعد از بیرون آمـدن از پوست هم می تواننـد تـا حـدودی تـازگی خود را حفـظ کننـد به شـرط اینکه در مکـان هـای خشک و خنک نگهداری شوند.

از گردو می توانید برای تزئین روی سالاد هم استفاده کنید.

۸ – محصولات سویا و توفو محتویات حاوی هورمون های گیاهی ایزوفلاون می باشد.

اثرات آن روی سـلامتی سویـا به پایین آمـدن میزان LDL ناسـالم در کلسترول خون کمـک می کنـد که فشـار خون را پایین آورده و احتمال حملات قلبی را نیز کاهش می دهـد. بهترین راه اسـتفاده توفوی سـفت بهترین منبع سویا می باشـد و برخلاف باور عموم توفو طعم بدی ندارد.

۹ – انگور قرمز محتویات انگور قرمز حاوی آنتی اکسیدان های قوی کاتچین و نوعی پلی فنول به نام رسیراترول می باشد.

اثرات آن روی سلامتی کاتچین به از بین بردن رادیکال های آزاد کمک کرده و از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند.

تحقیقات جدید نیز نشان می دهد که رسیراترول میزان کلسترول خون را کاهش می دهد و از پیشـرفت سـرطان های پوستی و سایر سرطان ها جلوگیری می کند.

بهترین راه اسـتفاده نوشـیدن یک یا دو لیوان آب انگور در روز برای این منظور کافی است. اما مصـرف بیشتر از این میزان می تواند اثرات خوب این ماده

را از بین ببرد.

۱۰ – اسفناج محتویات اسفناج یکی از سالم ترین سبزیجات به حساب می آید. به اندازه ی سیر در خود آنتی اکسیدان داشته و منبع خوبی برای اسید فولیک و ویتامین های A و C به شمار می رود.

اثرات آن روی سلامتی اسفناج تاثیرات بسیار مثبتی روی سلامتی شما دارد.

با سرطان، بیماری های قلبی و اختلالات مغزی مبارزه می کند.

بهترین راه استفاده اسفناج خام یا بخارپز شده بهترین نوع خوردن این ماده ی مفید غذایی می باشد.

می توانید آن را با گوجه فرنگی، گردو و تخم مرغ آبپز ترکیب کرده و سالادی خوشمزه بسازید.

۱۱ – رازیانه محتویات رازیانه که جزء سبزیجات ایتالیایی است، حاوی مقدار زیادی ویتامین A، کلسیم، پتاسیم و آهن می باشد.

اثرات آن روی سلامتی رازیانه به برطرف کردن مشکلات گوارشی کمک می کند.

آهن و ویتامین A موجود در این گیاه به سلامت پوست و ناخن کمک بسزایی می کند.

از خستگی و کم خونی نیز جلوگیری می کند.

بهترین راه استفاده رازیانه را می توانید به صورت های مختلفی استفاده کنید خام، بخار پز شده یا سرخ شده. بخورید تا زنده بمانید ... حال که با فواید این مواد غذایی آشنا شدید، بهتر است که حتماً آنها را در برنامه غذاییتان بگنجانید تا همیشه سالم مانده و عمری طولانی داشته باشید.

۱۲ روش برای رفع کوفتگی و ریلکس ساختن عضلات

شما همین الان تمرینات ورزشی خود را به پایان رسانده اید و در عضلات خود احساس فشار می کنید. به این دلیل که به سختی تمرین کرده اید به خود تبریک می گویید و به این فکر می کنید که تا چه حد می توانید نیرومندتر از گذشته ظاهر شوید. اما چیزی که فراموش کرده اید یکی از نکات کلیدی تمرین

مناسب می باشد ریلکس کردن عضلات. شما علاوه بر اینکه نیاز دارید ماهیچه های خود را برای رشد کردن تحریک کنید، بلکه باید به آنها به اندازه کافی استراحت هم بدهید تا مجددا سالم و سر زنده بشوند.

در این قسمت ۱۲ روش برای آرام کردن و التیام دادن به ماهیچه ها پس از انجام تمرینات ورزشی را برایتان ذکر می کنیم.

۱ - تنفس این تمرین را می توانید در زمان خنک کردن و یا در شب پیش از خواب انجام دهید. سعی کنید تنفس خود را کنترل کنید، نفس های آرام و عمیق بکشید، مرحله دم و بازدم باید ۴ ثانیه طول بکشد.

در زمان بازدم تصور کنید که تمام فشارها و انرژی های منفی از بدن شما در حال بیرون آمدن هستند.

احساس کنید که ماهیچه هایتان در آرامش قرار گرفته اند و اگر در تخت خواب دراز کشیده اید احساس سنگینی می کنید. هر بار که نفس می کشید بر روی گروهی از عضلات خاص بدن خود تمرکز کنید و این کار را برای تمام قسمت های بدن خود تکرار کنید. این راه تنفس به شما کمک می کند تا هشیاری ذهنی - بدنی خود را افزایش داده و انرژی خود را صرف آرام کردن ماهیچه هایتان بکنید.

۲ - کشش این حرکات معمولا در گروه تمرینات ورزشکاران قرار ندارند و مورد بی توجهی قرار میگیرند.

حرکات کششی یک از مهمترین حرکات برای تسریع روند بهبودی و جلوگیری از سخت شدگی عضلات به شمار می روند.

این حرکات را باید فورا بعد از اتمام تمرینات و در زمانی که ماهیچه هنوز گرم هستند و انعطاف پذیری بالاتری دارند، انجام دهید. این حرکات را برای مدت

زمان ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید تا کشش را کاملا در ماهیچه ها خود احساس کنید. در این نوع حرکات نباید درد زیادی در ماهیچه های خود احساس کنید. چند حرکت مناسب کششی به قرار زیر می باشد

کشش عضلات عقب ران در حال ایستاده و یا نشسته سعی کنید انگشتان پای خود را لمس کنید.

کشش ماهیچه چهار سر یکی از پاهای خود را از زانو خم کنید و کف پا را در پشت نگه دارید، به آرامی زانوی خود را به سمت عقب بچرخانید.

کشش مورب در حالت ایستاده پاها را به عرض شانه باز کنید، وزن خود را بر روی یکی از پاها بدهید و دستان خود را آزاد در دو طرف پاها قرار دهید. این حرکت را برای هر دو پا انجام دهید.

کشش بازو یکی از دست ها را بر بالای سر خود ببرید، آن را از آرنج خم کنید و با دست دیگر آرنج دست خم شده را گرفته و آن را به سمت عقب بکشید.

کشش ساق پا یک سکو و یا یک پله پیدا کنید و پای خود را بر روی آن قرار دهید، به طوری که قسمت پشتی کف پا آزاد باشد و سپس به آرامی وزن خود را بر روی همان پا بدهید و زانوی خود را کمی خم کنید تا احساس فشار محسوسی در در قسمت ساق پای خود بکنید.

کشش کمر بر روی زمین زانو بزنید و بازوهای خود را تا آنجا که ممکن است به سمت جلو باز کنید. در حین انجام این کار کمر خود را بچرخانید تا تمام فشاری که بر روی عضلات آن

وارد آمده از بین برود.

با افزودن این حرکات به تمرین های خود، عضـلات بیشتری تحت تاثیر قرار می گیرنـد که این امر باعث می شود رشد ماهیچه در حین انجام حرکات قدرتی بالاتر رود.

۳ – خوابیدن چه کسی یک خواب خوب شبانه را دوست ندارد؟

نه تنها خواب خوب برای عملکرد ذهن شما واجب است بلکه برای ماهیچه ها نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشد.

کمبود خواب نه تنهـا فراینـد بهبودی را به تـاخیر می انـدازد بلکه استرس و فشار را در شـما افزایش می دهـد (که موجب آزاد شدن هورمون کورتیزول در بدن می شود) و باعث می شود تا ماهیچه ها سفت و سخت شوند.

سعی کنید هر شب ۷ ساعت خواب مطلوب داشته باشید و اگر برنامه کاریتان اجازه می دهد بعد از ظهرها یک چرت ۲۰ دقیقه ای هم بزنید.

۴ – وارونه شدن شاید این یکی از راههای غیر معمول ریلکس کردن ماهیچه ها باشد، اما اگر اجازه دهید که کشش زمین کار خود را انجام دهد به مراتب ماهیچه هایتان احساس بهتری پیدا خواهند کرد.

پس از اینکه تمریناتتـان به اتمام رسـید یک میله بارفیکس پیـدا کنیـد و پاهای خود را از قسـمت زانو به آن قلاب کنیـد و بعد دست هـا و تنهـا خود را به آرامی رهـا کنیـد. برای مـدت زمـان چنـد ثانیه در این حالت باقی بمانیـد. بر روی آزاد کردن فشار موجود در تک تک عضلات خود تمرکز کنید و بگذارید جاذبه شما را به سمت خود بکشد.

برای مدت زمان طولانی در این حالت باقی نمانید چرا که انباشـته شدن خون بیش از حد در مغز مشکلات فراوانی را به همراه دارد.

۵ – زمانبندی

مناسب بدون توجه به تلاشی که برای انجام دادن تمرینات از خود نشان می دهید، اگر برنامه ورزشی شما به درستی طرح ریزی نشده باشد، کوفتگی در ماهیچه ها باقی مانده و عضلات بدن شما سفت و سخت خواهند شد.

زمانی که در حال برنامه ریزی هستید، باید حداقل یک روز در هفته را به کلی استراحت کنید. همچنین هر گروه از ماهیچه ها باید حداقل ۴۸ ساعت پیش از شروع حرکات دور بعد استراحت کنند.

توجه بیشتری بر روی عضلات همکار مثل عضله سه سر و دو سر بازویی کنید. این عضلات تاثیر چشمگیری بر روی تمام حرکات دیگر می گذارند به همین دلیل باید مطمئن شوید که فشار بیش از اندازه بر روی آنها وارد نمی کنید. هر سه ماه یکبار نیز باید یک هفته کامل استراحت کنید. این کار به بدن شما زمان کافی می دهد تا کسالت ها و کوفتگی های خود را رفع کند.

۶ – ماساژ زمانی که نوبت به آرامش دادن به ماهیچه ها می رسد، ماساژ حرف های بسیاری برای گفتن دارد.

پس از یک هفته تمرین دشوار بهترین کاری که می توانید در روز استراحت خود انجام دهید، یک ماساژ کامل است. به دنبال یک ماساژور حرفه ای که دارای مدرک و مجوز می باشد بگردید و از او یک سری ماساژ عمقی را تقاضا کنید. ماساژ عمقی بافت های ماهیچه ای عمقی را تحت تاثیر قرار می دهد و شما با هیچ گونه حرکتی حتی حرکات کششی نیز نمی توانید به انها دسترسی پیدا کنید. در حین ماساژ، بر روی تنفسی که در قسمت بالا به شما آموزش دادیم تمرکز کنید تا هر چه بیشتر بدن شما ریلکس شود.

۷ – حمام، سونای

بخار و خشک تمام موارد بالا هسته بدن شما را گرم می کند و موجب می شوند تا جریان خون بالا برود.

این امر سبب می شود تا اکسیژن و مواد غذایی بیشتری به ماهیچه های در حال ترمیم برسد. این کار را می توانید پس از انجام تمرینات و یا در بعد از ظهر همان روز انجام دهید. مزایای این کار از نظر علم روانپزشکی نیز به اثبات رسیده است. اگر قسمتی از بدن شما ضرب ببیند می بایست بلافاصله آن را با یخ کمپرس کنید. این امر موجب می شود که تورم و التهاب آن کمتر شود.

در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حمام و یا سونا بمانید. باید به اندازه کافی احساس راحتی کنید اما نه آنقدر که احساس بی حالی به شما دست بدهد. اگر دوست داشته باشید می توانید در حین این زمان به انجام حرکات کششی نیز بپردازید چرا که عضلات شما به اندازه کافی گرم بوده و بسیار انعطاف پذیر می باشند.

۸ – مدیتیشن مدیتیشن نه تنها برای از بین بردن استرس مناسب است بلکه برای از بین بردن کوفتگی عضلات نیز کاربرد دارند.

باید این کار را پیش از رفتن به خواب انجام دهید. با انجام مدیتیشن شما بر روی انرژی ذهنی خود تمرکز می کنید و بدن خود را برای استراحت آماده می سازید. یک مکان نسبتا تاریک و آرام پیدا کنید. هم می توانید چهار زانو بنشینید و هم می توانید به صورت طاقباز دراز بکشید، سپس ذهن خود را بر روی نفس هایتان متمرکز کنید. ذهن خود را تا آنجا که می توانید آرام کنید و از تمام افکار آن را رها سازید. زمانی که ذهنتان

از همه چیز پاک شد، ماهیچه هایتان را مجسم سازید که در حال آرامش و استراحت هستند و تمام انرژی آنها تخلیه می شود.

این کار را به تمام قسمت های بدن خود تعمیم دهید و سپس چند نفس عمیق بکشید و به آرامی از جا بلند شوید. بعد از انجام این کار شما هم به آرامش ذهنی دست پیدا می کنید و هم به آرامش بدنی.

۹ – چای سبز این روش بسیار ساده است و شما می توانید آن را به راحتی به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. چای سبز دارای آنتی اکسیدان هایی می باشد که رادیکال های آزادی که برای بدن مضر می باشند را از بین می برد.

هر چه فشار کمتری به ماهیچه وارد شود، زمان کوتاهتری برای بهبودی و التیام لازم است و شما خیلی سریع تر می توانید وزنه های سنگین تر را بلند کنید. برای اینکه بتوانید هر چه بیشتر از مزایای این نوشیدنی گیاهی بهرمند شوید روزی ۲ فنجان از آن را بنوشید.

۱۰ – طب سوزنی این طب باستانی که منصوب به چینی ها می باشد نه تنها می تواند بسیاری از بیماری های لاعلاج را مداوا کند بلکه در رفع کوفتگی و سختی ماهیچه ها نیز مفید می باشد.

یک متخصص طب سوزنی تمام نقاط فشار بر روی بدن را می شناسد و قسمت هایی را که باعث ریلکس کردن بدن می باشند را تحت عمل قرار می دهد. شما هر زمان که در بدن خود احساس کوفتگی و فشار بیش از اندازه کردید می توانید به این روش درمان روی بیاورید.

البته باید توجه داشته باشید که خودتان را به دست یک متخصص مجاز بسپارید تا مراحل درمان با اطمینان کامل و به

درستی انجام پذیرد.

۱۱ - حرکات سبک پس از اینکه تمرین سنگینی داشتید، انجام چند حرکت سبک و کم فشار، راه بسیار مناسبی برای آرام کردن و رفع گرفتگی عضلات شما می باشد.

با انجام این کار گردش خون در رگ ها افزایش پیدا کرده و از کرخت شدن ماهیچه های نقاط مختلف بدن جلوگیری می شود.

سعی کنید بر روی تردمیل راه بروید و یا از دوچرخه استفاده کنید. این کار را می بایست برای مدت زمان ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از اتمام تمرینات خود انجام دهید. به خاطر داشته باشید که در حین انجام این حرکات نباید هیچ گونه فشاری بر روی بدن شما وارد شود، چرا که اساسا دلیل انجام این حرکات صرفا آزاد کردن و آرام کردن عضلات است.

۱۲ - منیزیم یکی دیگر از موادی که هم می تواند حساسیت سلول های عصبی را افزایش دهد و هم در آرام کردن عضلات کمک می کند، منیزیم می باشد.

منیزیم را هم می توانید از طریق مکمل ها به بدن خود برسانید و هم از منیزیم موجود در مواد غذایی استفاده کنید. مثل برنج، اسفناج، بادام و بادام زمینی. میزان مصرف روزانه آن در حدود ۴۰۰ تا ۴۲۰ گرم می باشد.

ماهیچه های خود را ریلکس کنید دفعه بعدی که یک سری ورزش های سنگین انجام دادید، حتما باید پس از آن عضلات خود را آرام کنید. با انجام دادن راههایی که در بالا به شما معرفی کردیم به صورت روزانه شما به مطلوب ترین میزان آرامش دست پیدا کرده و عضلاتتان به سرعت التیام پیدا می کنند و بهترین نتیجه را از ورزش کردن خواهید گرفت.

۱۴ راه برای لذیذ نمودن مواد غذایی مفید

می دانیم که بعضی از مواد غذایی

برای سلامتی ما خیلی خوب است، اما اگر ندانیم با آنها چطور غذا درست کنیم، چه؟

یا حتی بدتر از این، اگر از مزه آنها خوشمان نیاید چه؟

کلاه و پیشبند آشپزیتان را ببندید و چاقو چنگال هایتان را هم آماده کنید. وقتی یکبار این روش های آشپزی را برای خوشمزه کردن مواد غذایی مفید امتحان کنید دیگر راه برگشت ندارید.

سبزیجات با برگ های سبز تیره کلم بروکسل، کلم پیچ، اسفناج و سایر سبزیجاتی که برگ های سبز تیره دارند حاوی مواد گیاشیمی مهمی هستند که طبق گفته های دکتر الیزابت جانسون، متخصص آزمایشگاه تغذیه معدی - روده ای در تافتز (Tufts) می تواند از کوری ناشی از بالا رفتن سن جلوگیری کند.

این نوع سبزیجات همچنین سرشار از ویتامین A و C، فیبر، فولات و منیزیم هم می باشند.

نکات آشپزی زیر را برای پخت این نوع سبزیجات امتحان کنید برای شیرین کردن مزه از کلم بروکسل های کوچک و روشن تر استفاده کنید. کمی هم ساقه کرفس به غذا اضافه کنید تا بوی کلم گرفته شود.

برای بهتر کردن مزه کلم بروکسل یا کلم پیچ می توانید کمی چاشنی لیمو - فلفل یا پنیر پارمسان رنده شده به آن اضافه کنید. ساقه های سفت کلم پیچ را جدا کنید و فقط برگ های نرم آن را بخورید. خیلی راحت می توانید کلم پیچ را همراه با سایر سبزیجات در سالاد استفاده کنید یا کمی کلم پیچ خرد شده به سوپ مورد علاقه تان اضافه کنید. سبزیجات نرمی مثل برگ چغندر یا اسفناج وقتی پژمرده تر باشند، خوشمزه تر می شوند.

آنها را با آب سرد خوب بشویید، بعد همه را در یک قابلمه بزرگ ریخته و ۳ تا

۵ دقیقه با حرارت متوسط بجوشانید. بعد آب آن را کامل گرفته و خرد کنید. سپس به همراه سیر خرد شده، پنیر پارمسان، زنجبیل تازه یا پیاز خرد شده سرخ کنید. سبزیجات تلخ تر مثل کلم پیچ یا سبزیجات خردل مزه قوی تری دارند.

پس به جای دور ریختن این نوع سبزیجات، آنها را ۸ تا ۱۲ دقیقه بپزید تا مزه دلپذیرتری پیدا کنند.

برای آنها می توانید از چاشنی ابلیمو، سیر، فلفل قرمز، یا سس گوجه فرنگی و سرکه استفاده کنید. سبزیجات تازه را جایگزین سبزیجات خردشده فریزری کنید و آنها را به سوپ و سالاد اضافه کنید. سویا به نظر می رسد که این روزها همه جای دنیا تبلیغات در جهت فواید غذایی سویا شایع است. انجمن قلب در امریکا، اخیراً به مصرف ۲۵ گرم پروتئین سویا در روز توصیه کرده است و عقیده دارد برای کاهش خطر احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، این ماده غذایی را باید بخشی از رژیم غذایی خود در آورید.

نکات زیر را برای استفاده از این ماده غذایی مفید در غذاهای هر روزتان به کار گیرید. در همبرگر، کوفته، سس اسپاگتی و ماکارونی یا لازانیا، نیمی از گوشت مصرفیتان را با پروتئین سویا جایگزین کنید. ابتدا پروتئین سویا را با مایعی تشکیل شده از سوس گوجه فرنگی و شیر مخلوط کنید که مزه بهتری پیدا کند و بعد آن را با مابقی گوشتتان مخلوط کنید. مطمئن باشید هیچکس تفاوت آن را نخواهد فهمید. به جای شیرهای معمولی، یکبار هم شیر سویا را امتحان کنید. میوه یا آبمیوه مورد علاقه خود را به همراه کمی عسل یا شیره

افرا برای شیرین تر کردن آن به شیرسویا اضافه کنید و خواهید دید که در کمتر از یک دقیقه نوشیدنی فوق العاده خوشمزه و سالم خواهید داشت. برای تنقلات از آجیل سویا مه شبیه به بادام زمینی است استفاده کنید. می توانید این آجیل را به میکس آجیل خود، سیریال صبحانه تان یا حتی چوب شور یا شکلات خود اضافه کنید.

حبوبات حبوبات که شامل عدس، نخود، لوبیا قرمز و لوبیا چشم بلبلی می شود، منبع بسیار عالی از فیبر هستند و می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی کمک کند.

اگر خوراک لوبیا چندان راضیتان نمی کند، از ایده های زیر استفاده کنید برای بالا بردن سرعت و تسهیل استفاده می توانید از کنسرو این حبوبات استفاده کنید. فقط کایف است آن را زیر آب سرد بگیرید و قبل از اضافه کردن به غذا آن را آبگیری کنید. آش و سوپ هایی انتخاب کنید که حاوی حبوبات باشد.

سوپ عدس، آش رشته یا سوپ لوبیا و ماکارونی انتخاب های بسیار خوبی هستند.

لوبیا پخته را با کمی سس تورتیلا، مرغ، سبزیجات، سالسا و پنیر مخلوط کنید و غذایی فوق العاده خوشمزه خواهید داشت. برای خوشمزه تر کردن لوبیا چشم بلبلی هم می توانید موقع استفاده کمی سس سالسا تند به آن اضافه کنید. به غذاهایی که معمولاًـ می خورید، حبوبات اضافه کنید. عدس پلو، اضافه کردن نخود به سالاد و لوبیا قرمز به سس ماکارونی انتخاب های بسیار خوبی است

۱۷ نکته برای تناسب اندام

نکته

۱ - چه مقدار کالری روزانه باید مصرف کنیم تا چاق نشویم؟

این سوال یک فرمول خیلی ساده دارد؛

۱. وزنتان را به پوند (هر پوند= ۴۵۳ گرم) در ۲. ۲ تقسیم کنید.

۲.

آن را در ۲۴ ضرب کنید. (این مقدار کالری است که برای زنده ماندن باید استفاده کنید)

۳. با ضرب عددی که در شماره ۲ به دست آورده اید در ۱. ۶ می توانید میزان کالری فعالیت خود را به دست آورید. این آن مقدار کالری است که باید روزانه مصرف کنید و چاق هم نخواهید شد.

برای کاهش وزن، باید میزان کالری هایی که می سوزانید از مقدار کالری هایی که مصرف می کنید کمتر باشد، حال چه با ورزش کردن باشد چه با کمتر خوردن. نکته

۲ – ساده ترین راه برای پایین آوردن کلسترول ۱. انگور بخورید. پوست انگور حاوی ترکیبی است که به پایین آوردن کلسترول کمک می کند.

۲. سیر بخورید. سیر ماده ای است که به طرز نیرومندی کلسترول را پایین می آورد.

همچنین به پایین آوردن فشارخون نیز کمک می کند.

۳. در روز دو عدد هویج بخورید. همین به تنهایی کلسترول شما را ۱۰ تا ۲۰ درصد پایین خواهد آورد.

۴. حداقل سه بار در هفته پیاده روی ۳۰ دقیقه ای داشته باشید. نکته ۳ – ۶ راز لاغری همه انسانها در طول زندگی خود یک رژیم غذایی را امتحان می کنند و تقریباً همه آنها در آن شکست می خورند.

در دنیای واقعی، برای همه ما دشوار است که به یک رژیم غذایی پایبند بمانیم.

آنها که از طریق رژیم غذایی وزن کم می کنند، بعد از مدتی بیشتر از آن وزن از دست رفته را اضافه می کنند.

بهترین راه برای دستیابی به کاهش و کنترل وزن ایجاد تغییرات کوچکی در شیوه زندگی تان است. در زیر به چند راه عالی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند بدون هیچگونه رنج

و عذاب وزن کم کنید.

۱. از خوردن صبحانه غفلت نکنید. تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که صبحانه می خورند، بیشترین موفقیت را در کنترل وزن خود دارند.

خوردن صبحانه قند خون شما را تثبیت کرده، چربی سوزی شما را تقویت کرده و اشتهایتان را سرکوب می کند.

۲. کمی طعم به زندگیتان بدهید. خردل و فلفل قرمز را به برنامه غذاییتان اضافه کنید. همچنین سیر و پیاز را. این مواد غذایی حس چشایی شما را ارضاء کرده و باعث می شود کمتر غذا بخورید. و بالاتر از همه اینها، این مواد غذایی ۴۵ تا ۷۵ کالری از کالری های مصرفیتان را پس از هر غذا می سوزاند.

۳. اشتهایتان را از بین ببرید. ۳۰ دقیقه قبل از غذا، یک خوراک مختصر، سبک و کم کالری بخورید (یک برش طالبی، یک هویج، یک پرتقال، یک گلابی، یک تکه نان گندم کامل و ...) . ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغزتان از معده تان پیامی دریافت کند.

زمانی که برای خوردن غذا می نشینید، مغز شما این پیام را دریافت کرده است که دیگر گرسنه نیستید. و با این روش خیلی کمتر غذا خواهید خورد

۵. بلافاصله بعد از خوردن غذا دندانهایتان را مسواک کنید. مسواک زدن دندانها بعد از خوردن غذا، اشتهایتان را فروخواهد نشاند.

چرا؟

به خاطر اینکه خمیر دندان نعنایی حس چشایی شما را ارضاء کرده و تمایل کمتری به غذا و تنقلات بیشتر پیدا خواهید کرد.

۶. خواب کافی داشته باشید. خیلی از آدم ها از روی گرسنگی غذا نمی خورند، بلکه از روی خستگی به سمت غذا روی می آورند.

پس به جای اینکه ۱۵ دقیقه برای خوردن یک کاسه بستنی

وقت بگذارید آن ۱۵ دقیقه را صرف یک استراحت کوتاه کنید. همچنین اطمینان یابید که ۷ الی ۸ ساعت خواب شب را به طور کامل داشته باشید. نکته ۴ –حرکات کششی اگر تصور می کنید که حرکات کششی بهترین راه برای شروع تمریناتتان است، کاملاً در اشتباهید. انجام حرکات کششی روی عضلات سرد ممکن است منجر به آسیب دیدگی شود.

مهم نیست که چه ورزشی می خواهید انجام دهید، بهتر است قبل از شروع ابتدا بدنتان را گرم کنید و بعد حرکات کششی را انجام دهید. بهترین روش برای گرم کردن نوع سبکی از همان ورزشی است که می خواهید انجام دهید. مثلاً اگر میخواهید پیاده روی کنید، ورزشتان را با ۵ - ۳ دقیقه پیاده روی کند شروع کنید. تمرینات کششی ملایم را نیز بعد از تمریناتتان انجام دهید نه قبل از آن. نکته ۵ – برای متناسب شدن اندامتان هیچوقت دیر نیست. اگر سنتان بالای ۵۰ سال باشد دلیل بر این نیست که نمی توانید ورزش کنید، حتی اگر هیچوقت در طول عمرتان ورزش نکرده باشید. باوجود سالهای سال زندگی یکجانشینی، هنوز هم می توانید به ورزش و تناسب اندام روی بیاورید. در یک تحقیق مشخص شد افرادی که در زندگی گذشته خود ندرتاً ورزش می کرده اند، به همان اندازه کسانی که ۱۰ سال به طور منظم ورزش می کرده اند، می توانند به تناسب اندام دست یابند.

نکته ۶ – چرا با بالا رفتن سن کاهش وزن دشوارتر می شود؟

تغییراتی که با بالاـ رفتن سن در متابولیسم، ساخت بدن، نیازهای غذایی، و میزان فعالیت بدن ایجاد می شود، کاهش وزن را کمی دشوارتر می کند.

با بالا رفتن سن، متابولیسم بدن کندتر می شود و

بدن کالری کمتری می سوزاند.

اما، دلیل دیگر این سوزانـدن کمتر کالری، این است که میزان فعالیت ما نیز کاهش می یابـد. فعالیت جسـمانی و ورزش بدون شک بهترین راه برای مقابله با کند شدن متابولیسم بدن می باشد.

نکته ۷ – چه مقدار باید ورزش کنیم تا بدن به چربی سوزی برسد؟

گرچه ۱۵ دقیقه ورزش کمی چربی می سوزانـد، به طور کـل ۳۰ دقیقه طول می کشـد تا بدن به سـراغ ذخیره چربی های بدن برود.

اگر قصـد داریـد وزنتان را پایین بیاورید، باید ۳۰ دقیقه تمرین بـا شـدت متوسـط مثل پیاده روی، را سه روز در هفته در برنامه خود قرار دهید. نکته ۸ – بهترین ورزش برای کاهش وزن کدام است، پیاده روی یا دو؟

یک مایل پیاده روی به همان اندازه یک مایل دویدن کالری می سوزاند.

بعلاوه، پیاده روی فواید خاصی برای کاهش وزن دارد.

نیمی از سوخت بدن در حین پیاده روی از چربی ها تامین می شود.

اما طی دویدن، کمتر از یک سوم کالری های سوخته شده از چربی ها تامین می شود.

نکته ۹ – بیشترین منبع چربی برای خانم ها کدام است؟

برخلاف آنچه که تصور می کنیـد، چربی های بدن شـما به خاطر خوردن گوشت یا شـیرینی جات نیست. مقصـر اصـلی همان سس سالادتان است که ٪۹ از چربی مصـرفی شـما را تشـکیل می دهد. به جای سس سعی کنید از آبلیمو، فلفل و کمی نمک برای چاشنی سالاد استفاده کنید.

نکته ۱۰ – سیریال شکل هم اهمیت دارد.

فیبر موجود در پوست گندم سالیان سال است که دفاع مکمی در مقابل سرطان به ویژه سرطان روده بزرگ به حساب می آید. تحقیقات جدید نشان می دهد که در سیریال های صبحانه، شکل اهمیت بسیار زیادی

دارد.

با اینکه پوست گندم برای مقابله با سرطان روده آلت دفاعی خوبی است، این تحقیق دریافته است که پوست گندم گرم شده و فراورده ای تاثیر بیشتری دارد.

پوست گندمی که برای مصارف تجاری به شکل نوارهای کوتاه و ترد درآمده است در جلوگیری از سرطان روده کارآمدتر است.

نکته ۱۱ – سایز میانتنه تان را کم کنید. خانم هایی که ورزش می کنند کمتر از خانم هایی که ورزش نمی کنند دچار چربی شکم می شوند.

یک تحقیق جدید نشان داد که خانم هایی که ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کرده اند، ۱۷ درصد کمتر از خانم هایی که ورزش نکردند دچار چربی شکم شده اند.

بهترین ورزش هم همان طور که قبلاً ذکر شد پیاده روی است.

نکته ۱۲ – آیا عادت دارید شب ها غذا بخورید؟

شما می توانید هر وقت که میل داشتید غذا بخورید. اکثر خانم ها تصور می کنند که اگر شامشان را در هنگام بخورند مستقیماً در بدنشان تبدیل به چربی خواهد شد.

طبق یک تحقیق جدید، هیچ جای نگرانی نیست. محققان دریافته اند، خانم هایی که بیش از ٪۵۲ از کالری های مصرفیشان را بعد از ساعت ۵ عصر مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که بیشتر کالری های مصرفیشان را در طول روز مصرف می کنند، چربی بیشتری به دست نمی آورند.

مهم مقدار کالری هایی است که در روز مصرف می کنید نه ساعت مصرف آن. نکته ۱۳ – آب بخورید ... وزن کم کنید. خیلی از افراد نمی دانند که آب راه بسیار خوبی برای از بین بردن اشتهاست. افراد زیادی تشنگی را با گرسنگی اشتباه می گیرند و در نتیجه پرخوری می کنند.

دفعه بعد که خواستید به خوردن تنقلات روی بیاورید، به جای آن

یک لیوان بزرگ آب بنوشید. اگر هنوز گرسنه تان بود، احتمالاً یک خوراک مختصر می تواند گرسنگیتان را تا وعده غذای بعد از بین ببرد.

نکته ۱۴ – آجیل= قلبی سالم. اکثر ما خوب می دانیم که آجیل حاوی میزان زیادی چربی است. از این رو آنهایی که خیلی نگران وزنشان هستند، از خوردن آن خودداری می کنند.

اما آیا می دانستید که چربی موجود در آجیل از جمله چربی های غیر اشباع بسیار سالم است؟

تحقیقی جدید نشان می دهد که افرادی که بیشترین میزان آجیل را می خورند، کمترین احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را دارد.

نکته ۱۵ – از خوردن چیپس اجتناب کنید. چیپس ها هم مثل همان چیپس های سیب زمینی هستند شاید بدتر هم باشند.

هر ۳۰ گرم از این چیپس ها چیزی در حدود ۱۵۰ کالری دارد که تقریباً ۱۰ گرم آن چربی است. نکته ۱۶ – خمیر بادام زمینی و موز؟

درست است. خمیر سیب زمینی و ساندویچ موز که با نان گندم کامل درست شده باشد، برای سلامت قلب شما بسیار مفید است. بادام زمینی، موز و گندم حاوی میزان زیادی ویتامین B۶ می باشند.

طبق تحقیقات جدید، افرادی که بالاترین میزان ویتامین B۶ را دارا هستند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند.

منابع خوب دیگر برای این ویتامین عبارت است از سینه مرغ و سیب زمینی پخته. نکته ۱۷ – بهترین راه برای کسب آنتی اکسیدان های ضد پیری آب انگور بنوشید. آنتی اکسیدان موجود در یک لیوان آب انگور معادل آنتی اکسیدان موجود در ۱۲ موز، ۱۱ هلو، و ۴۱ فنجان کاهو می باشد.

ابهام در مورد شیر و فراورده های لبنی

شیر به عنوان یک غذای کامل شناخته می شود و علاوه بر این بسیار

مغذی هم هست. در سالهای اخیر جمله شیر گاو فقط مخصوص گوساله هاست به صورت شعار محکم گروه های مختلف پزشکی درآمده است. آنها معتقد هستند که شیر چیزی نیست جز یک سم کشنده. اگر شما طرفدار این گروهک ها هستید و تصور می کنید که شیر عامل به وجود آمدن بسیاری از بیماری های خطرناک است در این قسمت دعاوی که در مقابل شیر قد علم کرده اند را بیان نموده و به آنها پاسخ داده ایم.

فرضیه فراورده های لبنی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهند.

حقایق اگر شما میزان زیادی شیر و پنیر استفاده می کنید، این احتمال وجود دارد که کلسترول خونتان افزایش پیدا کند.

این درست است؛ اما شما هر غذایی که دارای چربی های اشباع شده باشد را مصرف کنید، احتمال افزایش کلسترول خون در آن وجود دارد.

مخالفان شیر معتقدند که شیر همان شیر است اما همان طور که می دانید امروزه فراورده های کم چرب و یا بدون چربی آن تولید می شود که کلسترول خون را به میزان زیادی افزایش نمی دهند.

در حقیقیت شواهدی وجود دارند که حاکی از آن است که حتی درون شیر مواد و ترکیباتی وجود دارد که می تواند به پایین آوردن کلسترول خون نیز کمک کنند.

(البته در شیرهای پرچرب میزان چربی بر روی این مواد غلبه دارد) و از آنجایی که شیر سرشار از کلسیم و منیزیم می باشد به بهبود بیماری فشار خون نیز کمک می کند.

اما مخالفان شیر همواره در نشریه های مختلف مربوط به سلامتی دعاوی را به چاپ می رسانند که گویای این مطلب هستند که حتی انواع کم چرب شیر باز هم خطر بیماری ها و حملات قلبی

را افزایش می دهد. اما مقالات آنها اغلب ساده انگارانه و گمراه کننده می باشد.

بر اساس تحقیقی که در ۳۲ کشور در مورد مصرف شیر و بروز بیماری های قلبی انجام شده هیچ چیز بر ضد شیر ثابت نشده. دلایل بروز بیماری های قلبی آنقدر گسترده بوده اند که دیگر جایی برای شیر باقی نگذاشتند.

همچنین در این تحقیقات مشخص نشده بود که چه نوع شیری (کم چرب و یا پر چرب) در کشورهای مصرف کننده مورد استفاده قرار می گرفته.

فرضیه فراورده های لبنی ریسک ابتلا به سرطان تخمدان را افزایش می دهند.

حقایق تحقیقات نشان می دهند که میان لاکتوز (قند شیر) و گالاکتوز (یکی دیگر از قندهای موجود در شیر) و سرطان تخمدان ارتباط وجود دارد.

این در حالی است که سایرین هیچ گونه اعتقادی به این قضیه ندارند.

یکی از تحقیقات معتبری که در ژورنال بیماری های مسری در آمریکا صورت پذیرفته، این ادعا را به طور کلی رد می کند.

به این معنا که ثابت شده است خانم های با سرطان تخمدان مقدار بیشتر و یا کمتری را نسبت به همنوعان سالم خود مصرف نمی کردند.

فرضیه فراورده های لبنی به طور کلی ریسک ابتلا به سرطان را افزایش می دهند.

حقایق مشکل از شیر نیست بلکه به خاطر کل مقدار چربی مصرفی بدن می باشد.

برای نمونه، میزان زیاد چربی ریسک ابتلا به سرطان روده و ریه را افزایش می دهد. اما برخی مطالعات نشان می دهند که شیرهای کم چرب می توانند به نوعی ریسک ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهند.

در حقیقت آزمایشاتی که بر روی حیوانات انجام شده نشان داده اند که ترکیبات شیر می توانند رشد سرطان را متوقف کنند.

به علاوه شواهدی بر

این اساس که شیر ریسک ابتلا به سرطان روده را نیز کاهش می دهد، وجود دارد.

کلسیم و ویتامین D که در شیر وجود دارد از روده در برابر بیماری ها محافظت می کند.

فرضیه فراورده های لبنی ریسک ابتلا به دیابت در سنین پایین را افزایش می دهند.

حقایق این یکی از وحشتناکترین دعاوی بود که چند سال پیش از طرف گروهی از پزشگان مخالف شیر، بیان شد.

مرحوم دکتر بنجامین سپاک نیز جزئی از آنها بود.

آنها در حقیقت مخالف مصرف هر گونه محصولاتی که از حیوانات بدست می آید، بودند.

این حقیقت دارد که در تحقیقی که در سال ۱۹۹۲ به پایان رسید تثبیت شده بود که پروتئین مخصوصی که در شیر گاو وجود دارد مستقیما باعث واکنش غیر طبیعی کودکان به طور ژنتیکی شده و نوعی سلول های انسولین ساز در آنها شروع به تکثیر می کند.

اما تحقیقات وسیع تر در این زمینه هیچ گونه ارتباطی را بین دیابت در کودکی و شیر ثابت نکردند.

تنها ثابت شد بچه هایی که از شیر مادر تغذیه می کنند ریسک کمتری در ابتلا به دیابت دارند.

هیچ مقام رسمی اعلام نکرده بود که چنین کودکانی به هیچ وجه از لبنیات و یا شیر گاو استفاده نمی کرده اند.

فرضیه شیر باعث ایجاد خلط در گلو می شود.

حقایق شواهد علمی اظهار می دارند خیر، اینگونه نیست. این تصور غلط به این دلیل ایجاد شده که پس از مصرف شیر، به دلیل جنس خاص آن در دهان باقی مانده و کل سطح داخلی آن را می پوشاند.

در تحقیقی که در استرالیا انجام شد به تعدادی از افرادی که معتقد بودند شیر باعث ایجاد خلط می شود، مقداری شیر

کاکائو و یا شیر سویا داده شد، البته بدون اینکه خودشان متوجه شوند.

کسانی که شیر خالص خورده بودند اظهار می داشتند که دهان آنها لزج شده و خلط در گلویشان به وجود آمده، اما آن عده دیگر که شیر سویا و یا انواع مشابه آن را مصرف کرده بودند نیز چنین ادعایی داشتند؛ بنابراین ما نمی توانیم با این روش شیر گاو را تحریم کنیم و به سرزنش آن بپردازیم.

اگر احساسی که بعد از خوردن شیر در دهانتان ایجاد می شود را دوست ندارید و یا تصور می کنید که آب دهانتان آنقدر سنگین می شود که قورت دادن آن برایتان مشکل است، بنابراین تمام این عوامل دلایل دیگری هستند که از شیر کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.

فرضیه فراورده های لبنی در حقیقت ریسک ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهند.

حقایق این تصور اشتباه در بسیاری از کشورها نظیر چین که تا حدود زیادی از سبزیجات تازه استفاده می کنند و به ندرت از فراورده های لبنی بهره می برند و به طور عادی پوکی استخوان در بین ساکنان آن وجود ندارد، بیان می شود.

البته در این مطالعات تضادهایی هم دیده شده است بسیاری از بررسی ها نشان داده اند که مصرف کلسیم زیاد (به ویژه از طریق لبنیات آنهم در دوران جوانی) باعث ساخته شدن استخوان های محکم می شود، اما برخی آزمایشات هم وجود دارند که نشان می دهند فراورده های لبنی و یا مصرف کلسیم به هیچ وجه از شکسته شدن استخوان های لگن جلوگیری نمی کنند.

یکی از دلایل شاید این باشد که شیر سرشار از پروتئین است که پروتئین خود باعث می شود تا کلسیم بیشتری (کلسیوم در بدن نقش مهمی را

در متراکم شدن بافت های استخوانی بازی می کند) از طریق ادرار دفع شود.

البته کلسیمی که در شیر وجود دارد خیلی بیشتر از آن است که پروتئین بتواند بر آن غلبه کند.

عوامل وراثتی نیز تاثیر چشم گیری بر روی این مطلب می گذارند.

اکثر محققین همچنان مصرف لبنیات را به تمام افراد توصیه می کنند.

(البته به همراه تمرینات ورزشی و در صورت لزوم مکمل های حاوی کلسیم) و آن را به عنوان بهترین راه در جلوگیری از پوکی استخوان معرفی می کنند.

فرضیه افرادی که در هضم لاکتوز مشکل دارند، می توانند لبنیات مصرف نکنند.

حقایق بسیاری از افراد تصور می کنند که به هیچ وجه نمی توانند لاکتوز (قند شیر) را هضم کنند.

آنها نمی دانند که نفخ شکم و ناراحتی های معده ای تنها به دلیل لاکتوز موجود در شیر نمی باشد.

البته باید توجه داشت که دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که کسانی که به هیچ وجه نمی توانند لاکتوز را تحمل کنند به راحتی می توانند روزی ۱ تا ۲ فنجان شیر در بین وعده های غذایی خود میل کنند.

البته اگر این افراد باز هم با مشکل برخورد کردند می توانند از انواع شیرهای کم لاکتوزی که امروزه در بازارها به وفور یافت می شود، استفاده کنند.

راه شیری شیر و سایر فراورده های لبنی سرشار از کلسیم می باشند و نه تنها می توانند استخوان های شما را در سلامت کامل نگاه دارند، بلکه می توانند از فشار خون، بیماری های قلبی، سرطان روده و حتی دیابت نیز جلوگیری کنند.

آنها همچنین یکی از منابع مهم سایر مواد مغذی نظیر ریبو فلاوین، ویتامین D، A و چند ماده معدنی دیگر نیز می باشند.

شیر و سایر محصولاتی که از آن

بـدست می اینـد بـه طـور قطـع دارای مقـادیر فراوانی چربی هم می باشـند، به همین دلیـل است که کودکـان بالاـی دو سـال و بزرگسالان بلید از شیرها و ماست های کم چرب (۱٪) یا بدون چربی استفاده کنند.

اختلالات تغذیه ای در کودکان

در بچه هـا، به ویژه نوجوانان، نگرانی درمورد تناسب انـدام و وزن امری متـداول است. طی دوران بلوغ، بـدن کودکان به طور کلی تغییر پیـدا می کنـد و آنها دچار فشارهای جدید اجتماعی می شوند، مثل برخورد با جنس مخالف و جذاب دیده شدن از نظر آنها. متاسـفانه، عـدم توازن و نوسان داشـتن در وزن، در رشد میزان قابل توجهی از کودکان و نوجوانان تاثیرگذار بوده تا جایی که زندگی روزمره آنها را دچار بحران کرده و عملکردهای حیاتی بدن را مختل می کند.

حدود ۱۰ میلیون نوجوان دچار اختلال در خورد و خوراک، رفتارها و گرایشات غیرعادی مثل بی اشتهایی عصبی می باشند.

در اکثر این نوجوانان، اختلال خورد و خوراک از سنین ۱۱ تا ۱۳ سالگی آغاز می شود.

این مشکل در میان دختران رواج بیشتری دارد، اما پسران نیز ممکن است دچار آن شوند.

البته کمـال تـاسف است که اکثر قریب به اتفـاق این نوجوانان این مشـکل خود را ماه ها و حتی سالها از والـدینشان مخفی می کنند.

شما می توانید با تقویت روحیه اعتماد به نفس در فرزندانتان، و آموزش رفتار صـحیح در برخورد با تغذیه و ظاهرشان، احتمال ابتلای آنان به این اختلالات را کاهش دهید. اگر می ترسید که فرزندتان به این مسئله دچار شده باشد، به این دلیل که وزن او معمولاً در نوسان است و نگرانی او از بالا رفتن وزنش در کارهای روزانه ی او تاثیر گذاشته است، وظیفه

شماست تا او را از مراقبت های پزشکی مربوط به این مشکل آگاه کنید. اختلال خورد و خوراک چیست؟

به طور کلی، اختلال در خورد و خوراک شامل افکار و احساسات منفی و خود انتقادی در مورد غذا و بالا رفتن وزن بدن، و عادات غذا خوردنی که بدن را از انجام عملکردهای طبیعی خود بازمی دارد، و همچنین فعالیت های روزانه زندگی می شود.

فرد مبتلا به بی اشتهایی عصبی آنقدر به خود گرسنگی می دهد تا میزان بسیار زیادی وزن کم می کند و بسیار لاغر می شود تا حدودی که ۱۵٪ زیر وزن طبیعی خود می شوند.

در برخی از موارد این بیماری عصبی، فرد علاوه بر محدود کردن خورد و خوراک خود، برای کنترل و کم کردن وزن بدن خود با استفاده از داروهای ملین و ضد یبوست، اقدام به استفراغ و پالایش معده می کند.

اختلال بولیمی یا پرخوری نیز یکی دیگر از این مشکلات است که فرد در آن اشتهای بسیار زیادی پیدا می کند و بسیار غذا می خورد، اما همه را از طریق استفراغ بالا می آورد.

این افراد [دچار] نوسان در وزن می شوند اما کاهش وزن آنها به اندازه اختلال بی اشتهایی عصبی فاحش نیست. تفاوت بسیار زیادی بین تصویر آنها از خودشان و تصویر واقعی کودکان و نوجوانانی که به اختلالات خورد و خوراک مبتلا هستند وجود دارد.

وقتی آنها سعی می کنند به خود گرسنگی بدهند، بدنشان هرچه بیشتر و بیشتر ... شده و سخت تر می شود، و هرچه لاغرتر می شوند، بیشتر احساس چاق بودن به آنها دست می دهد. شایان ذکر است که اختلال خورد و خوراک چیزی نیست که کودک یا نوجوان خود بتواند آن را

کنترل کند.

این مسئله ای است که نیاز به مراقبت ها و درمان های پزشکی دارد.

عوامل اختلالات خورد و خوراک آنچه باعث این اختلال می شود کاملاً مشخص نیست، اما ترکیبی از عوامل روانی، ژنتیکی، اجتماعی، خانوادگی در آن تاثیر گذار است. ورزش های خاصی مثل ژیمناستیک، باله، و کشتی، به خاطر تاکید بر لاغر بودن دارند، قادر به ایجاد این اختلال هستند.

ژنتیک نیز در این زمینه نقش دارد.

افرادی که در سابقه ی خانوادگی خود چنین اختلالی مشاهده می شود، بیشتر مستعد ابتلا به آن هستند.

اختلالات روانی مثل اضطراب، و وسواس فکری - عملی نیز اثر گذار است. گاهی اوقات مشکلات خانوادگی مثل اعتیاد والدین، کودک را بیشتر در معرض این مشکل قرار می دهد. برخی تحقیقات اشاره بر این دارد رسانه های گروهی نیز در این زمینه بی تاثیر نیستند.

اکثر زنان در تبلیغات، فیلم ها و برنامه های ورزشی، بسیار لاغر هستند و این نکته باعث می شود دختر خانم های جوان تصور کنند که ملاک زیبایی لاغر بودن است. پسرها نیز بر اساس همین رسانه ها، سعی می کنند کمتر غذا بخورند و بیشتر ورزش کنند تا اندام ورزشکاران را پیدا کنند.

و بدبختانه این مسئله در سنین اوان جوانی آغاز می شود.

تحقیقات نشان می دهد که ٪۴۲ از دختران دوره راهنمایی در پی لاغر شدن هستند و ٪۸۱ از بچه های ۱۰ ساله هم از چاق شدن وحشت دارند.

معمولاً اکثر کودکان و نوجوانانی که با این اختلال دست به گریبان هستند، اعتماد به نفس بسیار کمی دارند و علاقه آنها به لاغر شدن، راهی برای دستیابی به کنترل روحی است. تاثیرات اختلالات خورد و خوراک با اینکه اختلالات خورد و خوراک از

مشکلات فکری و رفتاری جدی نشات می گیرد، می تواند منجر به سایر مشکلات جدی سلامتی نیز شود.

کودکی که مبتلا به بی اشتهایی عصبی است، ممکن است از کمبود آب بدن نیز رنج ببرد.

در مراحل پیشرفته این اختلال حتی به مغز نیز آسیب می زند و موجب گیجی، ضعف، بیقراری، گم گشتگی، عدم تمرکز و از دست رفتن حافظه شود.

این اختلالات در رشد و تراکم استخوان کودک نیز تاثیر گذاشته و ممکن است منجر به بلوغ دیررس و بی نظمی در ضربان قلب و مشکلات فشار خون و بیماری های ریوی و معدی شود.

استفراغ های متوالی در این بیماری، ممکن است باعث التهاب جدی مری، اختلال معده، و آسیب دیدگی مینای دندان شود.

مشکلات رفتاری مثل بی بند و باری جنسی، اقدام به قتل و اعتیاد به مواد مخدر و الکل نیز در این نوجوانان به کرات دیده می شود.

علائم اختلالات خورد و خوراک تشخیص علائم این اختلالات در کودکان و نوجوانان برای والدین بسیار دشوار است، به این خاطر که با اینکه اکثر نوجوانان، به ویژه دختران، برای لاغر شدن و لاغر ماندن رژیم می گیرند، اما همه ی آنها به این اختلالات مبتلا نیستند.

کودکان و نوجوانان مبتلا به این اختلالات، رفتارها و علائم فیزیکی غیرعادی بسیار آشکاری دارند که عبارتند از علائم بی اشتهایی عصبی کاهش فاحش وزن (تقریباً ٪ ۱۵ پایین تر از وزن طبیعی بدن) رژیم گرفتن به طور مرتب (با وجود لاغری) احساس چاق بودن، حتی پس از کاهش وزن ترس از اضافه وزن اختلال در عادت ماهیانه حساسیت زیاد نسبت به خورد و خوراک، میزان کالری ها و ... ورزش بیش از

حد حالت تهوع و استفراغ بیخوابی شکنندگی مو و ناخن افسردگی و اجتماع گریزی علائم بولیمی (پراشتهایی) پرخوری غیر قابل کنترل خالی کردن بدن به وسیله رژیم های سخت، روزه گرفتن، ورزش شدید یا بالا آوردن سوء استفاده از داروهای ملین برای کاهش وزن انجام مداوم عمل دفع پس از غذا خوردن قرمز شدن انگشتان (به خاطر اقدام به استفراغ) باد کردن گونه و گلو (به خاطر بالا- آورن زیاد) افسردگی و تغییر حالت عصبی بی نظمی در عادت ماهیانه مشکلات دندان، مثل پوسیدگی دندانها تپش قلب اعتیاد به مواد مخدر و الکل، بی بندوباری جنسی و اقدام به جنایت اگر احساس می کنید که فرزندتان مبتلا به اختلالات خورد و خوراک است، بهتر است دوستانه موضوع را با خود او در میان بگذارید و از او بخواهید که به پزشک مراجعه کند.

ظن به ابتلا به اختلال خورد و خوراک معمولاً اکثر کودکان و نوجوان، وقتی برای مرتبه اول با این مشکل روبه رو می شوند، عصبانی شده و حالات دفاعی می گیرند.

برای آنها سخت است به خود بقبولانند که دچار این مشکل شده اند.

کمک کردن به کودک و نوجوانی که احساس می کند هیچ نیازی به کمک ندارد، کار دشواری است. خاطرتان باشد، تشخیص این بیماری در فرزندتان کار شما نیست، فقط یک پزشک می تواند آن را تصدیق کند.

تنها کاری که شما باید بکنید این است که نگرانی هایتان را ابراز کنید و به فرزندتان توضیح دهید که دلیل این نگرانی شما چیست. و او را راضی کنید تا همراهتان نزد پزشک متخصص برود تا پزشک به درستی صحت این مطلب را بررسی کند.

باید دوستانه

با او صحبت کنید، نه طوری که او را بترسانید. از زمانهایی استفاده کنید که فرزندتان آرام است و هیچ دغدغه فکری ندارد.

اگر با او درمورد نگرانیهای خودتان صحبت کنید، فرزندتان واکنش بهتری نشان خواهد داد. سعی نکنید طوری مسئله را بازگو کنید که ذهن او برهم ریزد. آرامش او را حفظ کنید. اگر فرزندتان همچنان در برابر این مسئله مقاومت کرد و انکار کرد که دچار چنین مشکلی است و از قبول هرگونه کمکی سرباز زد، بهتر است خود با پزشک او در این رابطه مشورت کنید، مطمئناً کمکتان خواهد کرد.

برخورد با اختلال خورد و خوراک هدف درمانی اختلاف خورد و خوراک، کمک کردن به کودکان و نوجوانان برای برخورد و کنار آمدن با رفتارهای اختلال انگیز غذا خوردنشان، و ایجاد الگوهای جدید در فکر آنها در رابطه با غذا خوردن است. درمان این اختلال شامل نظارت پزشکی، مشاوره تغذیه، و معالجه می باشد.

متخصصین احساس و فکر کودک را در رابطه با اندام خود، نحوه غذا خوردن خود، و غذاهایی که می خورد را هدف قرار می دهند.

در موارد جدی ممکن است کودک را بستری کنند تا وضعیت خورد و خوراک او به دقت مورد بررسی قرار گیرد.

به طور باید بگویم که هرچه این تشخیص زودتر باشد و مراجعه به پزشک نیز زودتر انجام گیرد، مراحل درمانی نیز کوتاه تر خواهد بود.

پیشگیری از اختلال خورد و خوراک برخورد شما نسبت به تغذیه نقش بسیار مهمی در شکل گیری رفتار و برخورد فرزندتان نسبت به این قضیه دارد.

اندام خودِ شما می تواند فرزندتان را تحت تاثیر قرار دهد. اگر شما هم همواره

بگویید چاق هستم یا چاق شده ام در مورد ورزش شکایت کنید و مدام رژیم بگیرید، دختر یا پسرتان نیز تصور خواهد کرد این مسائل اموری عادی هستند.

فرزندتان باید از عشق و علاقه ی شما نسبت به خود مطمئن باشد، او باید بداند که شما خودِ او را دوست دارید نه شکل ظاهری او را. در روزگاری که چاقی و لاغری اینقدر مهم شده است، برای شما والدین عزیز صحبت کردن در مورد عادات و آداب غذا خوردن برای فرزندانتان کار ساده ای است، چون فکر آنها برای شنیدن آن آماده است. بیشتر والدین نگرانند که مبادا فرزندانشان اضافه وزن بیاورند و چاق شوند و درصدد پیدا کردن رژیم غذایی مناسب برای آنها هستند.

همین مسئله کودک را دچار تشویش و اضطراب می کند.

بهتین کاری که شما می توانید بکنید این است که اهمیت سلامتی را به طور مداوم برای آنها متذکر شوید، نه وزنشان را. شما باید نقش اساسی را در سلامت زندگی فرزندتان ایفا کنید. درست کردن و پختن غذاهای سالم و نیروزا را به آنها آموزش دهید. به آنها یاد بدهید که ایرادی ندارد وقتی گرسنه هستند غذا بخورند و از ترس چاق شدن از خوردن سر باز نزنند.

ورزش را برای آنها به شکل تفریحی جالب درآورید و به آنها خاطر نشان کنید که برای سالم ماندن باید آن را به طور مرتب انجام دهند.

شما می توانید بهترین الگو برای فرزندانتان باشید. پس وظیفه تان را از همین امروز آغاز کنید!

ادویه جات و افزایش طول عمر

اگر غذای فلفل دار و تند می خورید، بیشتر عمر خواهید کرد.

امروزه، تحقیقات نشان می دهد کسانی که غذاهای فلفل دار با سسهای تند

را در برنامه غذاییشان جا می دهند، سالم تر و طولانی تر از افرادی که غذاهای تند نمی خورند زندگی خواهند کرد.

پس به راهتان ادامه بدهید، مقدار بیشتری فلفل به تخم مرغتان اضافه کنید و مقداری گالینا بلانکا روی استیک بریزید. با اینکار زندگیتان را طولانی تر خواهید کرد.

تاریخچه انواع فلفل ها فرهنگ های بسیاری در سرتاسر جهان در طول سال ها از ادویه ها و سس های تند، نه فقط برای مزه، استفاده کرده اند.

فلفل و ادویه های تند و سایر ادویه جات در ابتدا در تمدن های باستانی برای تزئینات و مصارف داروئی استفاده می شد.

امروزه، ترکیبات بسیاری از غذاهای سنتی هنوز در امریکای لاتین، آسیا، خاورمیانه و آفریقا مورد استفاده قرار می گیرند.

متداول ترین نوع فلفل که در سر تا سر جهان مورد استفاده قرار می گیرد، شیلی پِپِر یا همان فلفل قرمز است که بعد از نمک محبوب ترین ادویه به حساب می آید. این نوع فلفل ابتدا در پرو، مکزیک و توسط سرخپوستان امریکایی ۱۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در قرن ۱۵ و ۱۶ استفاده می شد.

فلفل قرمز و سایر انواع فلفل های ادویه دار توسط کاشفین به سایر جهانیان در اروپا، آسیا و افریقا معرفی شدند.

اخیراً چین، ترکیه، نیجریه، اسپانیا و مکزیک بزرگ ترین تولید کننده های فلفل قرمز دز جهان هستند و محصولاتشان را به همه ی نقاط صادر می کنند.

امروزه، یافتن این نوع فلفل ها و سایر ادویه جات تند کار بسیار ساده ای است. در هر سوپر مارکتی یافت می شود.

چرا ادویه جات تند سلامتی بخش هستند؟

تمام فایده ها و اثرات مثبت فلفل قرمز و سایر فلفل های تند در کپسای سین، شیره این فلفل هاست که تندی این فلفل ها نیز به خاطر

وجود این ماده است. کپسای سین ماده ای بی بو و بی مزه است و از نظر علمی ثابت شده است که در بسیاری از موارد از قبیل فشار خون، کلسترول، درد مفاصل، افسردگی و مشکلات گوارشی برای سلامتی مفید است. کپسای سین ابتدا درد را کمی تحریک می کند اما بعد شدت آن را کاهش می دهد. به این دلیل معمولاً از کپسای سین به عنوان درمانی مناسب برای رهایی از درد به خصوص برای درد های بعد از عمل جراحی، درد مفاصل، درد گلو و ناراحتی های پوستی خاص استفاده می شود.

اما فلفل ها تنها مواد تند مزه ای نیستند که سلامتی شما را بالا می برند.

زردچوبه که ماده اصلی بسیاری از سس های تند و کاری ها است و اولین بار در غذاهای خاور میانه، هند و آسیای جنوب شرقی یافت شده است، نیز بسیاری فایده ها از خود نشان داده است. ماده اصلی زردچوبه، کارکامین است که پیشرفت بعضی امراض ویروسی را در بدن کند می کند.

اخیراً هم نتایجی در مورد بروز بیماری آلزایمر نشان داده است و می تواند به عنوان دارویی جلوگیری کننده در این رابطه استفاده شود.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که در فرهنگ هایی که در برنامه ی غذاییشان از فلفل و ادویه جات استفاده می کنند، بیماری های سرطانی و حملات قلبی و انسداد جریان خون کمتر اتفاق می افتد. غذاهای تند بخورید، بیشتر زندگی کنید گفته میشود که فلفل قرمز و سایر ادویه جات تند باعث تنگی نفس، زخم معده و دل درد می شود.

باید بگوییم که به جز تنگی نفس، از بیشتر ادویه جات و سس های تند در حقیقت برای علاج یا جلوگیری از این ناخوشی ها استفاده می شود.

رژیم های غذایی که در آن ها

بسیار از فلفل قرمز و سایر فلفل های حاوی کپسای سین و بسیاری ادویه های تند دیگر مثل زردچوبه استفاده می شود، سلامتی عمومی بدن را بالا می برد و ممکن است از خیلی بیماری های جدی و خطرناك جلوگیری کند.

ارتباط رژیم غذایی و الگوی خوابیدن

مواد غذایی که شما در طول روز مصرف می کنید تاثیر مستقیمی بر روی شیوه ی خوابیدنتان می گذارد.

اگر از فراورده های شیمیایی و مصنوعی بیش از حد مجاز استفاده می کنید، شاید نوبت به آن رسیده باشد که مقداری از محصولات طبیعی و سالم را نیز در رژیم غذایی خود بگنجانید. بد نیست میزان مصرف شکر، چربی و مواد نگهدارنده را حذف کرده، یا کاهش دهید و برای آنها جایگزین مناسب تری انتخاب کنید. این امر به شما کمك می کند تا شب ها راحت تر بخوابید و از این گذشته سلامت کلی بدنتان را نیز افزایش خواهد داد. سعی کنید رژیم غذایی را به کار گیرید که در آن تعادل رعایت شده باشد.

تا جایی که می توانید میوه و سبزیجات تازه بخورید، از کربوهیدرات های مرکب استفاده کنید و پروتئین را از انواع غذاهایی انتخاب کنید که میزان چربی در آنها پایین باشد.

به این منظور می توانید از جایگزین های بیشماری که این روزها برای گوشت به بازارها عرضه می شوند، مانند توفو، سویا، و برگرهای سبزیجات استفاده نمایید. برای اینکه بتوانید سلامت عمومی بدن خود را تضمین نمایید، باید ببینید که نسبت به چه غذاهایی آلرژی دارید و پس از تشخیص سعی کنید آنها را از رژیم غذایی خود حذف کرده و برایشان جایگزین مناسبی پیدا کنید. اگر نسبت به غذایی حساسیت داشته باشید و از آن استفاده کنید، علاوه بر ایجاد مشکلات جسمی،

ممکن است سیستم فکری و احساسی شما نیز تحت الشعاع قرار بگیرد.

عامل فوق می توانـد بر روی خواب شـما تاثیر منفی بگـذارد و سـبب ایجاد برخی مشـکلات خوابیدن گردد. برخی از غذاهای آلرژی زا که گمـان می رود سبب ایجـاد بی خـوابی می شونـد به شـرح زیر می باشـند ذرت، گنـدم، و شـکلات. سـعی کنید آخرین وعـده ی غذایی خود را حداقل ۴ ساعت قبل از خواب میل کنیـد. شام را سـبک تر در نظر گرفته و در آن از غـذاهای سالم و طبیعی مصـرف کنید. سعی کنید پرخوری نکنید چرا که احساس سنگینی و خواب آلودگی به شما دست می دهد. اگر هنگـام غروب و پس از صـرف غـذا، چرت کوتـاهی بزنیـد، شب موقـع خـواب به مشـکل برمی خوریـد و شب موقع خواب به مشـکل برمی خوریـد. بنابراین سـعی کنیـد هنگام غروب به انـدازه کافی غذا بخورید تا بعداً احساس گرسـنگی به شـما دسـت ندهد که بخواهید دنبال غذاهایی بگردید که سرشار از شیرینی و چربی هستند.

با این وجود اگر قبل از خواب باز هم احساس گرسنگی به شما دست داد، می توانید یکی دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب یک وعده اسـنک کوچک بخورید. در این زمان باید از مصـرف غذاهایی که دارای پروتئین زیادی بوده و سـرشار از شـکر و چربی هستند به شدت خودداری نمایید. همچنین باید از مصرف غذاهای پرحجم و تند نیز پرهیز کنید. به عنوان مثال می توانید از مخلوط غلات و شـیر اسـتفاده کنید و یا یک وعده ماست کم چرب میل کنید. هدف شـما از شام خوردن این است که بدن خود را کمی تغذیه کنید تا از شدت گرسنگی، دچار

سوزش معده نشوید؛ نه اینکه هر چیز دم دستتان می آید بخورید و شکم خود را کاملاً پر کنید. هدف شما باید از بین بردن حس گرسنگی باشد؛ با این کار به بدن خود اجازه داده اید که آرام شده و به خوبی استراحت کند.

مطمئن شوید که در طول روز به اندازه ی کافی آب مصرف می کنید. تحقیقات گویای این مطلب هستند که میزان مصرف روزانه آب ۸ لیوان یا همان ۲ لیتر است. اگر در طول روز به میزان مناسب آب مصرف کرده باشید و بدن به اندازه ی کافی آب داشته باشد، در طول شب برای آب خوردن بیدار نخواهید شد.

سعی کنید حداقل یک ساعت قبل از خوابیدن آب مصرف نکنید چرا که مجبور می شوید در طول شب برای تخلیه ی ادرار از خواب بلند شوید. هرچقدر بیشتر از غذاهای سالم استفاده کنید، به همان اندازه نیز هم از نظر فیزیکی و هم روحی احساس تعادل و توازن بیشتری به شما دست خواهد داد. هدف این مقاله آموزش تکنیک هایی بود که به واسطه ی آن بتوانید راحت تر بخوابید و در حین خواب بدون علت بیدار نشوید.

از رنگهای دلخواه خود تغذیه کنید

شما تنها با انتخاب رنگ های دلخواهتان در غذاها به راحتی می توانید از فرایند سالخوردگی و آلزایمر جلوگیری نمایید. این بار که می خواستید میوه یا سبزی انتخاب کنید، از انواع کوچک اما پر خاصیت مانند توت سیاه استفاده کنید. یک تحقیق جدید نشان می دهد که افزودن توت سیاه و بویسن بری (گیاهی که از پیوند شاه توت و تمشک بدست می آید) به برنامه غذایی روزانه افراد می تواند به عنوان یک ماده مؤثر از فرایند افزایش سن جلوگیری نماید، از تمام

قسمت های بدن شما محافظت کرده و همچنین گسترش آلزایمر و سایر بیماری های زوال عقل را نیز به تاخیر بیندازد. توت و انواع میوه ها و سبزی های رنگارنگ دیگر سرشار از پلی فنول می باشند.

این ماده نوعی ضد اکسنده است که توانایی این را دارد که حتی از ریز ترین سلول های بدن نیز محافظت کند.

به همین دلیل بدن نوعی مصونیت در مقابل استرس، اضطراب های محیطی و فرایند سالخوردگی پیدا می کند.

این ماده شیمیایی سودمند در چای سبز، روغن زیتون، شکلات خالص، و انار نیز یافت می شود.

چگونه می توان از مزایای این میوه های ضد سالخوردگی بهره گرفت؟

در یک پژوهش جدید که در ژورنال علم کشاورزی و تغذیه منتشر خواهد شد، به همه پیشنهاد میشود تا رنگ های دلخواهشان را بخورند.

از آنجایی که پلی فنول مسئول رنگ دادن به انواع و اقسام میوه ها و سبزی ها می باشد، انتخاب رنگ های مختلف به شما کمک می کند که بدن خود را با انواع مختلف آنتی اکسیدان ها اشباع کنید. در این میان می توان به زغال اخته، توت فرنگی، آب انگور سیاه، و انار اشاره کرد.

هر چه رنگ غذاهایی که مصرف می کنید به رنگین کمان نزدیک تر باشد، بهتر است. اکثر افراد متوجه نیستند که استفاده از رنگ های مختلف میوه ها و سبزیجات برای قلب نیز مفید است. جیمز جوزف عصب شناس و مدیر آزمایشگاه عصب شناسی در مرکز تحقیقات دانشگاه تافتز اظهار می دارد که آنتی اکسیدان ها از شریان های قلب محافظت کرده مواد مغذی لازم را به آنها می رسانند و آنها را نیرومند نگه می دارند.

شریان های خونی سالم نه تنها سلامت سیستم قلبی - عروقی را تضمین می کنند بلکه از سفید شدن زود رس

موها نیز جلوگیری نموده و سلامت سلول های خاکستری را نیز تامین می کنند.

به عقیـده جوزف چیزی که برای قلب خوب باشد، برای مغز هم مفید است. بعید نیست که روزی از انواع توت ها در پودرها و مکمل های غذایی استفاده شود؛ اما به هر حال استفاده از میوه ها و سبزی های تازه تاثیر دو چندانی در بر دارد.

جیمز جوزف می گوید در فرایند صنعتی شدن بسیاری از ترکیبات اصلی آنها از بین می روند.

او همچنین معتقد است که در میوه و سبزی ترکیبات شیمیایی وجود دارد که ممکن است ما از وجود آنها بی خبر باشیم.

البته با افزودن رنگ های متفاوت به رژیم غذایی خود نباید انتظار داشته باشید که همه چیز یک شبه درست شود.

برای برخورداری از سلامت کامل باید این موارد را در نظر بگیرید رژیم غذایی مناسب، تمرین ذهنی و جسمی. ورزش کردن روی مغز تاثیر مشابهی نظیر اثر پلی فنول می گذارد.

محققان مؤسسه دانشگاهی فلوریـدا به این نتیجه دست پیـدا کردنـد که موش هایی که در لانه خود چرخ بازی دارنـد، علائم پیری کمتری نسبت به همسالان خود که هیچ تحرکی نداشتند، نشان می دهند.

همین آزمایش برروی انسان ها نیز انجام شـده و نتایـج مشابهی بـدست آمـده. حال می رسیم به تمرین ذهنی. کتاب خواندن، حل جدول های متقاطع، و سایر تمرین های ذهنی می تواند سلامت مغز را تضمین کرده و از ابتلا به بیماری هایی نظیر آلزایمر نیز بکاهید.

البته با دانستن این مطالب تنها نیمی از راه طی کرده ایم.

حال که دانستیم غـذا و ورزش سـلاح های مفیـدی برای مبارزه با انواع بیماری ها هسـتند، دیگر هیـچ بهانه ای برای عدم انجام مبارزه وجود نخواهد داشت.

استروئیدها – تقویت کننده عضلانی

خیلی

از آقایونی که خود را به شدت درگیر فیتنِس و بدنسازی کرده اند، به دنبال راه و روش های مختلف برای پیشرفت بیشتر در این عرصه هستند.

این افراد در اکثر موارد به سراغ استیروئیدها می روند که گفته می شود سریع ترین راه برای افزایش حجم عضلانی بدن است. قبل از سال ۱۹۳۵، شواهدی وجود نداشت که ثابت کند استیروئیدها می توانند به عنوان یک فراورده آنابولیک و تقویت کننده عضلانی مورد استفاده قرار گیرد.

همان سال، دو دانشمند کشف کردند که تزریق استیروئید در سگ ها باعث تقویت و رشد قابل توجه ماهیچه ها می شود.

در اواخر دهه ی چهل، وزنه برداران برای مشاهده میزان پیشرفت خود در باشگاه، شروع به استفاده از این داروها کردند.

طی سالها، استروئیدهای آنابولیک مصارف پزشکی بسیاری داشته اند.

و مصرف این مواد امروزه در ایالات متحده تحت کنترل است. به این معنا که برای مصرف ورزشکارن به منظور تقویت گر عضلانی، غیرقانونی است، اما برای درمان و معالجات برخی بیماریها مثل کاهش وزن ناشی از بیماری ایدز و در درمان های جایگزین هورمون در مردانی که سطح تستوسترون در آنها پایین است، بلامانع است. طریقه عملکرد استیروئیدهای آنابولیک، ترمیم بافت ها را سریعتر کرده و سنتز پروتئین را نیز افزایش می دهد. این ماده، هورمون مردانه تستوسترون را برای بدن فراهم آورده که در رشد جسمانی مردها اهمیت بسیار زیادی دارد و موجب تقویت و افزایش حجم عضلانی بدن می شود.

از آنجا که این ماده ای آنابولیک است، با هر نوع واکنش کاتابولیک که منجر به کاهش حجم عضلانی و افزایش حجم چربی بدن می شود، مقابله می کند.

در بسیاری از مصرف کنندگان، این ماده احساساتی مثل شادی و همچنین

تکاپو و پشتکار را افزایش می دهد و افراد تحمل بیشتری در مقابل استرس پیدا می کنند.

این تاثیرات باعث می شود بتوانند بیشتر و طولانی تر تمرین کنند.

طریقه مصرف استیروئیدها معمولاً به صورت چرخشی مورد استفاده قرار می گیرند مدت هر چرخه برحسب تجربه فرد و نوع استیروئید مصرفی تعیین می شود.

برخی ممکن است به کوتاهی چهار هفته و برخی حتی تا بیست هفته نیز به طول انجامند.

پس از اتمام یک چرخه، فرد باید مدت زمانی قبل از شروع دوباره، مصرف خود را قطع کند.

برخی از این افراد هم به استفاده از چند نوع از استیروئیدها مبادرت می ورزند.

گفته می شود که برخی استیروئیدها مکمل یکدیگر هستند و ترکیب آنها به این شکل باعث افزایش تاثیر آنها می شود.

استیروئید معمولاً ـ با سوزن به درون ماهیچه ها تزریق می شود، اما به شکل قرص و کرم نیز موجود است. عوارض جانبی متداول ترین عوارض جانبی استیروئیدها شامل موارد زیر است جوش ژنیکوماستی (بزرگ شدن سینه ها در مردان) بالا رفتن فشارخون، که ممکن است منجر به حملات قلبی و سکته شود آسیب دیدگی کبد افزایش LDL (کلسترول مضر) و کاهش HDL (کلسترول مفید) که ممکن است منجر به بیماری های قلبی - عروقی شود کچلی در مردانی که از نظر ژنتیکی مستعد هستند بزرگ شدن پروستات کوچک شدن بیضه متوقف شدن رشد در نوجوانانی که رشد جسمانیشان کامل نشده است قبل از مصرف خوب فکر کنید! اگر می خواهید از استیروئیدها استفاده کنید، باید قبل از مصرف فواید و مضرات آن را خوب بررسی کنید. این عوارض جانبی نه تنها می توانند برای شما خطرناک باشند، بلکه همه ی آنها که از این مواد

استفاده می کنند به آنچه می خواهند دست نمی یابند.

این شما هستید که باید تصمیم بگیرید، مصرف آن ارزش ریسک کردن دارد یا نه!

اسرار شکلات

شکلات از درخت کاکائو (CACAO TREE) تهیه می گردد. درخت کاکائو معمولاـ در نواحی استوایی و به ویژه در آمریکای جنوبی، آفریقا و اندونزی می روید. میوه درخت کاکائو به بزرگی یک آناناس کوچک است. دانه های این میوه همان دانه های کاکائو را تشکیل می دهند (CACAO BEANS) . دانه های کاکائو از لحاظ کیفیت به ۳ دسته تقسیم می گردند

۱ - CRIOLLO دانه های کریولو گرانقیمت ترین، کمیابترین و بهترین نوع از دانه کاکائو می باشد.

۲ - FORASTERO دانه های فوراسترو سخت تر از کریولو بوده و ٪۸۰ کاکائو جهان را به خود اختصاص می دهد.

۳ - TRINITRIO دانه های ترینیتریو نوع پیوندی دو دانه فوق می باشد.

٪۱۵ کل کاکائو جهان را به خود اختصاص می دهد. تاریخ مصرف شکلات به ۱۵۰۰ سال پیش بازمی گردد که برای نخستین بار قوم مایا در آمریکای مرکزی و متعاقب آنان آزتک ها در مکزیک کنونی اقدام به تولید شکلات و مصرف آن کردند.

اما نحوه تولید شکلات آزتکها و مایاها با شکلات امروزی تفاوت داشت آنان پودر کاکائو را با فلفل (جای شکر) و دیگر ادویه ها ترکیب کرده و مصرف میکردند.

آنان این فراورده را خوکوآت (آب تلخ) = (XOCOATL) می نامیدند.

نحوه تولید شکلات

۱ - ابتدا دانه های کاکائو را به حال خود رها کرده (معمولا یک هفته) تا تخمیر گردند.

۲ - سپس دانه های کاکائو را زیر نور خورشید خشک می کنند.

۳ - سپس دانه های کاکائو را برشته می کنند.

این عمل سبب سست شدن پوسته دانه های کاکائو گردیده و طعم دانه ها را خارج میسازد.

۴ -

سپس دانه های کاکائو را بوجاری می کنند.

بدین معنی که مقابل جریان هوا قرار می دهند.

این عمل سبب جداسازی مغز دانه کاکائو (NIB) از پوسته کاکائو می گردد.

۵ – با آسیاب مغز دانه های کاکائو مایع غلیظ و لزجی حاصل می گردد که عصاره شکلات (CHOCOLATE LIQUOR) نامیده می گردد. عصاره شکلات، شکلات خالص و بسیار تلخ مزه می باشد.

۶ – در این مرحله شکلات دو مسیر را طی می کند.

یا همان عصاره شکلات قالبریزی شده و وارد بازار می گردد و یا وارد مراحل بعدی فراوری می گردد.

۷ – توسط پرسهای هیدرولیکی عصاره شکلات را تحت فشار قرار داده و چربی آن را جدا میسازند. چربی شکلات کره کاکائو (COCOA BUTTER) نامیده می گردد. هنگامی که کره کاکائو از عصاره شکلات جدا گشت چیزی که باقی میماند کیک کاکائو خشک می باشد.

۸ – با آسیاب کیک خشک کاکائو پودر کاکائو (COCOA POWDER) حاصل می گردد.

۹ – برای تهیه شکلات عصاره شکلات می باید مراحل تکمیلی خاصی را طی نماید. این مراحل به قرار زیر می باشد

۱ – اضافه کردن مواد افزودنی همچون شکر، وانیل و شیر به عصاره شکلات.

۲ – در این مرحله شکلات توسط غلتک ها و همزنهای صنعتی کاملا بهم زده شده و ورز داده میشود.

این مرحله ممکن است ۳ روز بطول انجامد. هدف از این مرحله ترکیب یکنواخت مواد افزودنی با عصاره شکلات، کاهش رطوبت و حذف اسیدهای فرار عصاره شکلات، و از آنجایی که عصاره شکلات ظاهر و حالتی شن مانند دارد این مرحله به عصاره شکلات ظاهر و حالت یکدست و همواری میبخشد.

۳ – در این مرحله طی فرایندی شکلات به آرامی و آهستگی حرارت

داده شده و سپس مجددا به آهستگی سرد می گردد. این مرحله سبب می گردد تا مولکولهای کره کاکائو به پایدارترین حالت کریستالی خود در بیایند.

در غیر این صورت کره کاکائو پس از در قالب ریختن شکلات از شکلات جدا می گردد (مانند جدا گشتن خامه از شیر) . درخشندگی خاص سطح شکلات نیز به این مرحله بستگی دارد.

انواع شکلات

۱ - UNSWEET /BAKING/BITTER CHOCOLATE (شکلات تلخ) این همان شکلات خالص بدون شکر و شیر است که حاوی حداقل ٪۷۵ عصاره شکلات می باشد.

این نوع شکلات در شیرینی پزی و آشپزی مورد استفاده قرار میگیرد.

۲ - BITTERSWEET/DARK/NOIR CHOCOLATE (شکلات تلخ و شیرین یا سیاه) مانند شکلات تلخ بوده اما به آن لسیتین، کره کاکائو، وانیل و مقدار بسیار اندکی شکر افزوده گشته است.

۳ - SEMISWEET CHOCOLATE (شکلات نیمه شیرین) این شکلات مانند شکلات تلخ و شیرین بوده اما میزان شکر آن اندکی بیشتر می باشد.

۴ - SWEET/MILK CHOCOLATE (شکلات شیرین و یا شیری) این شکلات حاوی حداقل ٪۲۰ عصاره شکلات، لسیتین، کره کاکائو، شکر و شیر می باشد.

۵ - WHITE CHOCOLATE (شکلات سفید) در واقع شکلات نبوده و از ترکیب کره کاکائو، شکر و شیر تهیه می گردد.

۶ - LOW FAT CHOCOLATE (شکلات کم چرب) کره کاکائو در این شکلات کمتر از ٪۱۰ می باشد.

۷ - COUVERTURE شکلاتی است که درصد کره کاکائو در آن بالا می باشد (حداقل ٪۴۰) . از این شکلات در شیرینی پزی برای پوشاندن سطح شیرینیها استفاده می گردد.

۸ - GANACH شکلات نرمی است که از ترکیب تکه های ریز شکلات نیمه شیرین و کره کاکائو درون خامه در حال جوش تهیه

می گردد.

۹ - GIANDUJA شکلاتی است کـه از ترکیـب فنـدق، عصـاره شـکلات، کره کاکـائو و شـکر تهیه می گردد. واژه نـامه شکلات

۱ - TRUFFLE (ترافل) نوعی شکلات که از شکلات، خامه، کره و روکشی از کاکائو تهیه می گردد.

۲ - DUTCH POWDER پودر کاکائوئی می باشـد که توسط ماده ای با خاصـیت قلیایی فرآوری شده تا اسـیدهای طبیعی موجود در آن خنثی گردد. این نوع پودر کاکـائو تیره رنـگ تر از پودر کاکـائو معمولی بوده و طعمش نیز انـدکی متفـاوت تر است.

۳ - HOT CHOCOLATE (هات چاکلت) نوشـیدنی است که از ترکیب شـیر، شـکلات و یا پودر کاکائو، و شکر تهیه می گردد.

۴ - MALTITOL (مـالتیتول) قنـد جـایگزین شـکر معمـولی می باشـد کـه سـبب افزایش قنـد و انسـولین خـون نشـده و در شکلاتهای رژیمی از آن استفاده می گردد.

۵ - PRALINE (پرالین) نوعی مغزی شـکلاتهای مغز دار می باشـد که از از کارامل، بادام و یا فنـدق برشـته و وانیل تهیه می گردد.

۶ - NOUGATINE (نوگاتین) نوعی مغزی شـکلاتهای مغز دار می باشد که از کارامل، بادام و یا فندق برشـته، سفیده تخم مرغ و عسل تهیه می گردد.

۷ - MARZIPAN (مارزیپان) نوعی مغزی شکلاتهای مغز دار می باشد که از بادام آسیاب شده و شکر سفید تهیه می گردد.

۸ - RAISIN کشمش.

۹ - ALMOND بادام.

۱۰ - HAZELNUT فندق.

۱۱ - PISTACHIO پسته.

۱۲ - PEANUT بادام زمینی.

۱۳ - CASHEW بادام هندی. نحوه نگهداری شـکلات بهترین دمای نگهداری شـکلات در ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتی گراد می باشد.

شکلات را در یک ظرف دربسته، بدور از تابش مستقیم نور، و جای خشک نگهداری کنید. از قرار دادن مواد غذایی

با بوی تند در مجاورت شکلات خودداری کنید زیرا شکلات جاذب بو می باشد.

هیچگاه شکلات را در فریز نگهداری نکنید. ترکیبات شیمیایی موجود در شکلات و فواید شکلات برای سلامتی

۱ - در شکلات ۳۰۰ ترکیب شیمیایی متفاوت موجود می باشد.

۲ - ANANDAMIDE (آناندامید) شکلات دارای ترکیب روانگردان آناندامین می باشد که اثرات مشابه مواد روانگردان را در بدن ایجاد می کند.

(البته میزان این ماده بسیار ناچیز می باشد.)

۳ - CAFFEINE شکلات حاوی کافئین بوده که یک ماده محرک محسوب می گردد.

۴ - THEOBROMINE (تئوبرومین) یک ماده محرک می باشد که در انسان مانند کافئین موجب افزایش تمرکز می گردد. مصرف این ماده برای حیواناتی همچون سگها، اسبها، گربه ها، طوطی ها و دیگر پرندگان یک سم مهلک می باشد.

به همین خاطر است که میگویند نباید به سگها شکلات داد. حیوانات مذکور قادر به متابولیزه کردن این ماده نبوده و در صورت مصرف شکلات دچار تشنج، ایست قلبی، خونریزی داخلی و در نهایت مرگ می گردند.

۵ - TRYPTOPHAN (تریپتوفان) تریپتوفان یک نوع اسید آمینه می باشد که مصرف آن موجب ترشح سروتونین در مغز می گردد که ایجاد احساس سرخوشی، لذت و وجد می کند.

۶ - PHENYLETHYLAMINE (فنیل اتیل آمید) این ماده سبب ترشح دوپامین در بدن می گردد که ایجاد احساس نشاط و سر خوشی کرده و ضد افسردگی می باشد.

این همان احساسی است ما هنگام عاشق شدن در بدن خود احساس می کنیم.

به همین خاطر شکلات را خوراکی عاشق پیشگان مینامند.

۷ - EPICATECHIN (اپی کاتچین) اپی کاتچین از خانواده فلاونوئید ها می باشد.

فلاونوئیدها (FLAVONOID) مواد هستند که خاصیت آنتی اکسیدان دارند.

این مواد برای بدن بسیار مفید می باشند.

فلاونوئیدها

سبب کاهش تجمع پلاکتها در دیواره عروق گشته و سلامتی قلب و عروق را تضمین می کنند.

فلاوونوئید ها همچنین از سکته پیشگیری کرده و فشار خون را نیز کاهش می دهند.

هر چه شکلات سیاه تر باشد میزان فلاونوئید آن نیز بیشتر می باشد.

۸ - مصرف شکلات سبب ترشح آندورفین در بدن می گردد که یک ماده مخدر طبیعی بدن می باشد.

۹ - شکلات حاوی آهن و منیزیوم نیز می باشد.

۱۰ - شکلات یک منبع انرژی همیشه در دسترس می باشد.

دو نکته در مورد شکلات

۱ - مصرف شکلات بر خلاف تصور ایجاد جوش صورت (آکنه) نمی کند.

۲ - دمای ذوب شکلات پایین تر از درجه حرارت بدن می باشد به همین خاطر است که در دهان به سرعت آب می گردد.

اسرار مربوط به غذاهای فست فود

در آمریکا بیش از ۳۰۰ نوع رستوران زنجیره ای فست فود وجود دارد و این رستوران ها بیش از ۴۰ درصد فروش کل رستوران های آمریکا را دارند.

مثل اینکه باید علاقه ی این ملت به برگرها و سرخ کردنی ها را کاهش داد. از طرف دیگر، دولت برای مبارزه با چاقی و بیماری های مربوط به آن دست به عملیات های مختلف زده است و مردم را تشویق می کند تا بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنند.

اما حال که آمریکایی ها سالانه بیش از ۱۱۰ بیلیون دلار برای غذاهای فست فود خرج می کنند، فکر نمی کنم که این طرح ها کارآمد باشند.

بله، این غذاها ارزان است و اندازه اش هم می تواند هر گرسنه ای را سیر کند.

اما کمی صبر کنید. این راهنمایی ها و اسرار را در مورد غذاهای فست فود بخوانید و بعد قضاوت کنید. ببینید رستوران فست - فود مورد علاقه ی شما چطور غذایتان

را آماده می کنـد سـیب زمینی سـرخ کرده تان طعم سـیب زمینی نمی دهـد - طعم گوشت می دهـد همه می دانند که خوردن یک برگر بدون سـیب زمینی سـرخ کرده در کنارش اصـلاً مزه نمی دهد. به همین دلیل است که همه ی رستوران های زنجیره ای فست - فود در طی این سال ها سـعی کرده اند که هنر سـرخ کردن را به خوبی یاد بگیرند تا بتوانند مشتریانشان را راضی و خوشحال نگاه دارند.

چیزی که انسانهای متوسط متوجه نمی شونـد این است که طعم سـیب زمینی سـرخ کرده شان به طعم خود سـیب زمینی برنمی گردد بلکه مربوط به طریقه ی سـرخ کردن آن است. تا همین چند سال پیش، سـیب زمینی ها در رستوران های مک دونالد با ۹۳ درصد پیه گاو سـرخ می شد و در سیب زمینی سرخ کرده هایشان روغن اشباع بیشتری حتی نسبت به برگرها وجود داشت. به خاطر تبلیغات منفی که بر علیه بالا بودن حجم کلسترول غذاهای مک دونالد در آمریکا شد، این رستوران ها در سال ۱۹۹۰ به استفاده از روغن های گیاهی روی آوردند.

هرچنـد مک دونالـد هنوز هم از ترکیبی به اسم چاشـنی طبیعی که از یک حیوان به دست می آید اسـتفاده می کند (تا به حال فاش نشده است که کدام حیوان) . در میلک - شیک ها، از فراورده های جانبی حیوانات استفاده می شود یک میلک - شیک متوسـط توت فرنگی در یـک رسـتوران فست - فود از ۵۰ نوع ماده ی شـیمیایی مختلف درست شـده است که برای شـناسایی بیشتر آنها نیاز به یک دانشـمند است. به جز چهار پنـج ترکیبی که روی خود محصول نوشـته می شود، آنها چیزی به اسم طعم دهنده های طبیعی نیز استفاده می کنند که همان

طور که در بالا ذکر شد ممکن است از یک ماده طبیعی گرفته شده باشند، اما نه به آن صورت که شما انتظار دارید. اداره ی کل دارو و غذاها اصرار دارد که حتماً در محصولات غذایی از طعم دهنده هایی استفاده شود که واقعاً منبعی طبیعی داشته باشند.

منابع طبیعی شامل گیاهان، ادویه جات، مخمرها، ریشه ها، میوه ها، سبزیجات، گوشت گاو، مرغ و سایر حیوانات می باشد.

بنابراین، ممکن است طعم دهنده ی طبیعی که در میلک - شیک توت فرنگی شما استفاده شده است، واقعاً از توت فرنگی نباشد.

در واقع، متوجه شده ایم که بیشتر رستوران های فست - فود از فرآورده های حیوانی مثل ژلاتین برای طعم دادن به میلک - شیک هایشان استفاده می کنند.

در برگر مرغتان ممکن است گوشت گاو پیدا کنید شواهد بسیاری هست که می گوید همبرگرهای رستوران های فست - فود واقعاً از گوشت گاو درست نمی شوند.

اینجا می خواهیم کمی به رستوران های فست - فود اعتبار بدهیم اکثر این رستوران ها امروزه ۱۰۰ درصد از گوشت گاو استفاده می کنند.

اما چیزی که متوجه شده ایم این است که بسیاری از محصولات با گوشت مرغ این رستوران ها نیز حاوی گوشت گاو است، به خصوص ناگت ها و ساندویچ ها. در این غذاها هم برای مزه دار کردن از گوشت گاو استفاده می شود.

به استثنای ساندویچ های نیم مرغ - نیم گوشت، در بیشتر محصولات دیگر از افزودنی های طعم دهنده استفاده می شود.

وقتی یک چیزبرگر سفارش می دهید، احتمالاً همان چیزی نخواهید بود که انتظار داشتید. همه چیز در رستوران های فست - فود در یک روغن سرخ می شود، به همین دلیل ممکن است همه چیز طعم یکسانی داشته باشد.

الان می پرسید که پس چطور این رستوران ها اینقدر پولدار شده اند، وقتی همه چیز طعم روغن می دهد. بله، این رستوران ها به غذاها افزودنی های طعم دهنده میزنند.

این افزودنی ها توسط دانشمندان در آزمایشگاه ها ساخته می شود که در کار خود خبره هستند.

ممکن است فردی که برگر شما را درست کرده است، دستهایش را نشسته باشد.

مجله ی داتلین که معروف به فاش اسرار صنعت های بزرگ است، اولین رسانه ای بود که درمورد نظافت کلی رستوران های فست – فود تحقیقاتی انجام داد. روزنامه نگاران داتلین به طور سری و مخفی برای کشف کثیفی ۱۰ تا از بهترین رستوران های زنجیره ای فست – فود رفتند.

بعد از تحقیق در مورد ۱۰۰۰ رستوران در ۳۸ ایالت آمریکا، متوجه شدند که تعداد کمی از آنها مسائل نظافتی را رعایت می کرده اند.

در این تحقیقات، کارکنان این مجله حتی حشرات و جانورهایی (مرده و زنده) و کثافت و آشغال هم در این غذاها پیدا کردند.

در تاکوبل کالیفرنیا مردی در غذای خود آدامس جویده شده پیدا کرده بود.

در وندی شیکاگو، یک موش مرده در آشپزخانه ی رستوران دیده شده بود.

در بیش از ۶۰ درصد رستوران ها تخلفات بحرانی که در تشخیص نظافت یک رستوران مورد توجه قرار می گیرد، داشته اند.

می دانید متداول ترین این تخلفات چه بوده است؟

بله، شسته نبودن دست های کارکنان رستوران (در بیشتر این رستوران ها حتی در دستشویی ها صابون وجود نداشته است) ، دمای نامناسب برای نگاهداری مواد غذایی، گوشت های نپخته و نگاه داشتن غذاها توسط کارکنان بدون استفاده از دستکش. غذاهای فست – فود حاوی مواد آلرژی زا هستند، اما به شما نمی گویند کدام مواد در غذاهای فست – فود از مواد مختلفی استفاده

می شود.

بنابراین اگر آلرژی غذایی دارید، بهتر است از در سوسیس بوریتو ی رستوران مک دونالد بیش از ۵۰ نوع مواد مختلف استفاده میشود که شامل شیر، تخم مرغ، گندم، شیره ی ذرت و گروهی از مواد شیمیایی و نگاه دارنده ها است. بعضی از این رستوران ها اعلام می کنند که ممکن است بعضی از غذاهایشان حاوی مواد آلرژی زا باشند ولی هیچگاه نمی گویند که کدام مواد آلرژی زا. سیب زمینی سرخ کرده ها، ۱۰۰ درصد از سیب زمینی درست نشده اند وقتی رستوران های فست - فوت تازه شروع به کار کردند، در سیب زمینی سرخ کرده ها ۱۰۰ درصد از سیب زمینی استفاده می شد که هر روز صبح پوست کنده شده و خلال می شد.

اما امروزه دیگر از سیب زمینی های منجمد استفاده می شود.

از آنجا که با منجمد شدن رنگ سیب زمینی ها تغییر می کند (وقتی در دمای ۴۵ درجه فارنهایت انبار می شوند) برای جلوگیری از تغییر رنگ، در موقع عملیات کاشت باید سولفیت به آنها افزوده شود.

پوست کندن و خلال شدن آنها هم که دیگر همه توسط دستگاه انجام می گیرد.

برای سفید کردن سیب زمینی ها هم از دی اکسید سولفور استفاده می شود.

همچنین گاهاً از شکر نیز برای شیرین تر کردن سیبزمینی ها استفاده می شود.

به علاوه ی این مواد نگاه دارنده، سیب زمینی ها در روغن های هیدروژن دار نیز سرخ می شوند که به دوام و ماندگاری سیب زمینی ها کمک می کند.

اما این روغن ها منجر به بیماری های قلبی، دیابت و سرطان می شود.

ملت فست - فود خور حال که پرده از اسرار مربوط به غذاهای فست - فود برداشته شد، دیگر می دانید که چه می خورید.
پس قبل از اینکه غذای فست

– فود بعدی خود را سفارش دهید، کمی بیشتر فکر کنید.

اسراری در مورد چربی و اضافه وزن

چربی کلمه ای است که اکثر ما نمی خواهیم حتی اسمش را بشنویم، به خصوص وقتی صحبت از بدن خودمان به میان می آید. چربی ما را یاد هیکلی چاق، لباسهای تنگ و زندگی نا متوازن می اندازد. با وجود اینکه چربی نقش بسیار مهمی در بعضی از عملیات روزانه بدن دارد و هم جنبه های مثبت و هم منفی دارد.

این کلمه ی چهار حرفی رازهایی در خود پنهان دارد که شما نمی دانید ...

۱ – سلول های چربی می توانند شش برابر خود بزرگ شوند وقتی بیش از مقداری که می سوزانید کالری مصرف می کنید، سلول های چربی شش برابر اندازه ی خود بزرگ می شوند و شروع به زیاد شدن می کنند – از ۴۰ بیلیون گرفته و در بزرگسالان به ۱۰۰ بیلیون نیز می رسد. همه سلول های چربی را در خود دارند.

این سلول ها قبل از تولد شروع به شکل گیری می کنند.

تقریباً در ۱۶ سالگی، سلول های چربی بدن بالغ می شوند و بعد از این زمان شیوه ی زندگی و ژن ها در کاهش یا افزایش وزن تاثیر می گذارند.

سلول های چربی برای زنده ماندن ضروری هستند و به سیستم انرژی ذخیره ی بدن کمک می کنند.

چربی که فوراً به منظور سوخت استفاده نشود، برای استفاده های آتی ذخیره می شود.

به همین دلیل، وقتی هر روز غذاهای پر کالری می خورید، سلول های چربیتان بزرگتر و بیشتر می شوند و باعث افزایش وزنتان می شود.

۲ – سلول های چربی استروژن اضافی در خود پنهان می کنند حتی مقدار کمی اضافه وزن روی تعادل هورمون هایتان تاثیر می گذارد و به بیماریهای مختلفی منجر می شود.

استروژن که هورمونی مخصوص خانم هاست در خود چربی ذخیره می کند

و به میزان بسیار کم این هورمون در آقایان هم دیده شده است. اما زمانی که وزن اضافه می کنید، میزان استروزن در بدن بالا رفته و منجر به سایر بیماری ها می شود.

اگر چه وجود هورمون استروژن در مردها نیز ضروری است چون تمایلات جنسی را کنترل کرده، عملکرد مغز را بالا می برد و از قلب محافظت می کند.

زمانی که میزان این هورمون در بدن بالا می رود، میزان تستوسترون کاهش می یابد و بسیاری از مردها در این شرایط احساس خستگی کرده، عملکرد جنسیشان پایین می آید و در بعضی موارد باعث بزرگ تر شدن پروستات نیز می شود.

به عبارت دیگر باید بگویم که افزایش میزان استروژن در مردها هیچ عوارض جانبی خوبی ندارد.

۳ - اگر وزن زیادی کم کنید، سلولهای چربی در بدنتان کوچک و جمع می شوند، اما از بین نمیروند داشتن ۱۰۰ بیلیون سلول چربی به خاطر وزن زیاد ترسناک به نظر می رسد. خبر خوبی که می توانم بدهم این است که شما حتی بعد از اینکه سلول های چربی در بدنتان بزرگتر و بیشتر شده اند هنوز می توانید وزن کم کنید. در واقع، وقتی وزن کم می کنید، سلول های چربیتان منقبض و کوچک می شوند.

اگرچه تعداد کلیشان کم کم کاهش می یابد، این سلول ها از نظر متابولیسمی فعالیت کمتری پیدا می کنند و در بدن باقی می مانند و منتظر می مانند تا شما دوباره به سمت غذاهی پر کالری بروید تا دوباره متورم شوند.

به این معنی است که بهتر است همیشه در وزنی نرمال باقی بمانید تا مداوماً کاهش یا افزایش وزن داشته باشید. کسی که همیشه وزن نرمال خود را حفظ کرده است خیلی راحت تر می تواند برای همیشه

در آن وزن باقی بماند نسبت به کسی که سلول های چربیش بزرگتر و بیشتر شده است.

۴ – بافت های عصبی سلول هایی را جذب می کنند که قابلیت تورم داشته باشند به غیر از احساس بدی که خودتان وقتی اضافه وزن دارید حس می کنید، از نظر درونی نیز دچار مشکلات زیادی خواهید شد.

بافت های چربی سلول های سیستم دفاعی بدن را که قابلیت تورم دارند را جذب می کند.

بنابراین اگر اضافه وزن دارید، بدنتان شروع به واکنش دفاعی می کند همان طور که در هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا بیماری های دیگر این کار را می کند.

دلیل تورم این سلول ها مقابله با بیماری است. به همین دلیل بدن شما به کالری های اضافه ی مصرفیتان به چشم یک تهدید و بیماری نگاه می کند.

اما نگران نباشید. نیازی نیست که خوردن غذاهای مورد علاقه تان را به کل کنار بگذارید.

تحقیقات نشان می دهد که کم کردن اضافه وزن حتی ۱۰ درصد هم می تواند به بهبود سلامتیتان و محدود کردن واکنش های سیستم دفاعی بدنتان کمک کند.

۵. سلول های چربی در قسمت های مختلف بدن، متفاوت عمل می کنند مردها معمولاً در قسمت های میانی بدن وزن اضافه می کنند.

به همین دلیل اگر وزن اضافه کنید، بیشتر آن به سمت شکمتان خواهد رفت. چاقی شکم توازن کلسترول را بر هم خواهد زد، چربی خون، قند خون و فشار خون را نیز بالا خواهد برد.

چربی های موجود در قسمت شکم معمولاً فعالیت بیشتری نسبت به چربی های سایر نقاط بدن دارند.

اسید چربی بیشتری تولید می کنند که به دیابت، بیماری های قلبی و سرطان های بخصوص منجر می شود.

چربی های شکمی همچنین عملکرد کبد را نیز به خطر می اندازند.

متاسفانه، هیچ راه طبیعی برای

کاهش وزن موضعی نیست. بنابراین برای این منظور باید کل بدن را ورزش دهید. معمولاً وزن اضافی در قسمت های میانی بدن بسیار سریعتر کاهش می یابد.

۶ - اگر اصلاً چربی مصرف نکنید، عملکرد بدنتان را مختل خواهید کرد اگر از مصرف چربی به طور کلی پرهیز کنید، عملکرد طبیعی بدنتان را برای انتقال ویتامین ها و تنظیم میزان کلسترول بدن مختل خواهید کرد.

همان طور که قبلاً ذکر شد، وجود چربی ها برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مثل جذب ویتامین ها و تولید انرژی مورد نیاز و ضروری است. بدون ویتامین های محلول در چربی (A، D، E و K) بدن نمی تواند به راحتی کلسیم جذب کند، تولید هورمون ها مختل می شود و مشکلات خونی نیز ایجاد می شود.

کمبود ویتامین های محلول در چربی سلامتی بدن را دچار مشکلات جدی مثل شب کوری، نرمی استخوان، کم خونی و خونریزی داخلی خواهد کرد.

و زمانی که بدن نتواند به خوبی کلسیم جذب کند، استخوانها نیز ضعیف و شکننده خواهند شد.

۷ - کالری های چربی باید ۳۰ درصد کل کالری های مصرفی روزانه باشند برخلاف همه ی مشکلاتی که گفته شد، چربی دشمن سلامتی شما نیست. مقدار معینی از چربی برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مورد نیاز است. چربی به جذب ویتامین هایی بخصوص کمک می کند و بالاتر از همه انرژی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند.

در هر برنامه ی غذایی خوب باید حداکثر ۳۰ درصد نیز چربی وجود داشته باشد.

اما به یاد داشته باشید که چربی دو برابر کربوهیدرات ها و پروتئین ها در خود کالری دارد.

و چربی ها انواع مختلفی دارند که بعضی از آنها سالمتر هستند.

چربی اشباع شده که از گوشت قرمز

و محصولات لبنی به دست می آید، کلسترول را بالا می برد و نسبت به چربی های اشباع نشده که از خشکبار، روغن زیتون و ماهی به دست می آید پرخطرتر است. با چربی ها کنار بیایید با وجود شهرت بدی که دارد، شما باز می توانید با چربی ها رابطه ی سالمی برقرار کرده و همیشه در وزنی مناسب بمانید. در اینجا به چند نکته اشاره می کنیم

سعی کنید از چربی های سالم (روغن زیتون، خشکبار و روغن ماهی) استفاده کنید و از استفاده ی چربی های زیان آور دوری کنید.

سعی کنید از محصولات حیوانی (گوشت و لبنیات) به تعادل استفاده کنید.

اگر دیدید که به خاطر زیاد پشت میز یا ماشین نشستن شکم آورده اید، به باشگاه های ورزشی بروید.

آسیب دیدگی های متداول در ورزش

در هر ورزشی باید انتظار آسیب ها، جراحت ها و خطرات احتمالی آن را داشته باشید، به خصوص در ورزش های گروهی. هر ورزشی که طبق آمار در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش های پرخطر با درصد آسیب بالا به شمار می رود.

راگبی و لاکروس با ۳۰ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بالاترین حد هستند، در حالی که بسکتبال و اسکواش هم با آمار ۱۴ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بازی های پر خطری بحساب می آیند.

تعجب آور است که بدانید، دو، و ایروبیک هم با ۱۱ صدمه، زیاد از قافله ورزش های پرخطر عقب نیستند.

آسیب های ورزشی انواع مختلف دارند، اما قسمت های ویژه ای از بدن هستند که بیش از سایر اعضاء در خطر صدمه خوردن هستند.

در این مقاله متداول ترین صدمات و جراحت های ورزشی را به شما معرفی می کنیم و راه های جلوگیری و درمان آنها را نیز بیان می کنیم.

نکته RICE مخفف استراحت، یخ

گذاشتن، فشار و بالا نگاه داشتن می باشد که یکی از درمان های متداول برای آسیبهای ورزشی است.

۱. ورم تاندون آشیل وقتی از تاندون پشت زنو – تاندون آشیل – زیاد استفاده شود، باعث درد و ورم در آن ناحیه خواهد شد.

اگر درمان نشود، صدمه سخت تر شده تا حدی که دویدن را به کلی دشوار و غیرممکن می کند.

این آسیب بیشتر در دونده ها و ورزشکارانی که با دویدن یا پریدن سروکار دارند اتفاق می افتد. پیشگیری و درمان دادن تمرین های کششی و قدرتی به عضلات و ماهیچه های ساق پا می تواند از بروز این آسیب جلوگیری کند.

RICE و درمان های ضد – تورمی و تقویت ماهیچه های ساق پا بهترین درمان های ممکن برای این عارضه هستند.

تا برطرف نشدن کامل عارضه، ورزش را شروع نکنید چون باعث تشدید وضعیت خواهد شد.

۲. ضربه ی مغزی این صدمه با خوردن ضربه به سر ایجاد می شود.

علائم آن شامل سرگیجه، اختلالات بینایی، سردرد، ضعف حافظه، از دست دادن تعادل، سختی تمرکز، و حالت تهوع می باشد.

این صدمه ضرورتاً همراه با بیهوشی نمی باشد.

در ورزش های برخوردی مثل فوتبال، بوکس و هاکی این عارضه بیشتر اتفاق می افتد.

البته در ورزش هایی مثل اسکی و ژیمناستیک هم زیاد رخ می دهد. با اینکه اکثر افراد پس از چند هفته به حالت عادی برمی گردند، اما ضربه ی مغزی در خیلی افراد به آسیب های جدی می انجامد. پیشگیری و درمان بهترین راه پیشگیری از ضربه مغزی، اجتناب از ورزش های برخوردی است. اما برای اکثر افراد این راه حل مناسبی به نظر نمی رسد. برای درمان این عارضه استراحت بهترین روش است. اگر سردرد داشتید، می توانید از قرص های مسکن استامینوفن

استفاده کنید. بنابر شدت ضربه ی وارده، باید از چند ساعت گرفته تا چند ماه از انجام دوباره ی ورزش های برخوردی اجتناب کنید.

۳. کشیدگی ماهیچه های ران این عارضه زمانی اتفاق می افتد که هنگام دویدن در ورزش هایی مثل فوتبال و والیبال، یکدفعه تغییر جهت بدهید. علائم آن شامل درد عمیق، ورم و گاهی کبودی داخل ران می باشد.

پیشگیری و درمان بهترین راه پیشگیری از بروز این عارضه، انجام تمرینات کششی قبل از ورزش است. بهتر است که شدت ورزش را تدریجاً بالا ببرید تا احتمال بروز این وضعیت کمتر شود.

RICE و درمان های ضد - تورمی بهترین روش های درمانی برای این آسیب می باشد.

از انجام فعالیت های شدید، یک یا دو هفته پس از بروز عارضه جداً خودداری کنید. پس از بروز عارضه، در محل آسیب دیده یخ بگذارید تا التیام یابد، پس از آن می توانید ماهیچه ها را کشیده و تقویت کنید.

۴. درد و ورم ساق پا این عارضه بیشتر برای افرادی اتفاق می افتد که عادت به تحرک و ورزش ندارند.

بالا- بردن ناگهانی فشار و شدت تمرینات، پوشیدن کفشهای کهنه و دویدن و پریدن روی زمینهای خیلی سخت نیز ممکن است باعث بروز این عارضه شود.

پیشگیری و درمان پوشیدن کفش مناسب، انجام حرکات کششی قبل از ورزش و بالا نبردن ناگهانی شدت ورزش، بهترین راه های جلوگیری از بروز این وضعیت هستند.

یخ گذاشتن، انجام حرکات کششی و درمان های ضد - تورمی، بهترین راه های درمانی می باشند.

۵. درد پایین کمر اگرچه این عارضه بیشتر در افراد چاق و کم تحرک اتفاق می افتد، اما ممکن است برای دونده ها، دوچرخه سواران، گلف و تنیس بازان نیز پیش

بیاید. مهمترین عامل ایجاد این عارضه، انجام غلط و نادرست حرکات کششی است. پیشگیری و درمان اگرچه بیشتر انواع این عارضه قابل پیشگیری نیستند، اما انجام صحیح حرکات کششی قبل از ورزش و گرم کردن درست بدن، احتمال وقوع آن را کاهش می دهد. راه های درمانی پیشنهادی RICE، دارو های ضد - تورمی و کشش عضلات است.

۶. کشیدگی عضلات و ماهیچه ها گرم نکردن صحیح بدن، خستگی، عدم انعطاف پذیری و ناتوانی و ضعف، همه از عوامل کشیده شدن ماهیچه در ورزشکاران می باشد.

معمول ترین ماهیچه هایی که کشیده می شوند، عضلات پشت ران (در ورزشهایی همراه با دویدن است مثل دو میدانی، بسکتبال) و ماهیچه ساق پا (در تنیس بازان) می باشد.

البته ماهیچه های دیگری نیز با توجه به ورزش مورد نظر درصدد کشیدگی هستند.

پیشگیری و درمان بهترین راه جلوگیری از بروز چنین عارضه، انجام حرکات کششی صحیح قبل و پس از ورزش کردن و اجتناب از ورزش هنگام خستگی و ضعف است. RICE و دارو های ضد - تورمی مثل سایر آسیب ها، بهترین درمان برای این عارضه می باشد.

خوب است که کمی هم به آرامی عضلات را کشش دهید. وقتی عارضه شروع به بهبودی کرد می توانید دوباره ورزش را شروع کنید، اما هر از چند گاهی در میان ورزش مکث کرده و ماهیچه هایتان را بکشید تا به طور کامل بهبود یابید.

۷. آسیب های آرنج در ورزش تنیس و گلف تعجب آور است که این آسیب ٪۷ کل آسیب های ورزشی را تشکیل می دهد. در این آسیب ورزشی، تاندون های آرنج به خاطر ضربات مکرر بَک هند در تنیس آسیب دیده و باعث ایجاد درد در قسمت داخلی آرنج

می شود. ، البته گاهاً ممکن است قسمت خارجی هم صدمه ببیند.

پیشگیری و درمان بهترین راه جلوگیری از بروز این آسیب، انجام تمرینات تقویتی ساعد و بازو است. همچنین اصلاح کردن طریقه ی ضربه زدن با راکت و استفاده از آرنج بند می تواند کمک کننده باشد.

برای درمان این عارضه RICE و داروهای ضد - تورم مناسب است، اما در بعضی موقعیت ها فیزیوتراپی و ترک ورزش به مدت زیاد ضروری است.

۸. رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی مچ پا این آسیب در میان افرادی که فوتبالف هاکی، بسکتبال و والیبال بازی می کنند، بسیار متداول است. می توان گفت در ورزش هایی که با دویدن و پریدن سر و کار دارد غیر قابل اجتناب است. این حرکات ممکن است باعث پیچ خوردن مچ پا و گاهی پاره شدن یک تاندون یا لیگامنت شود.

با عکسبرداری می توان تشخیص داد که عضو دچار شکستگی شده است یا خیر. پیشگیری و درمان تقویت مچ پا با حرکات نرمشی، بستن مچ یا استفاده از مچ بند می تواند از بروز این اتفاق پیشگیری کند اما ضمانتی درکار نیست که اگر افتادید یا حرکاتی اشتباه انجام دادید صدمه نبینید. پیچ خوردگی مچ پا را می توانید با RICE و داروهای ضد - تورمی مداوا کنید. اما به هیچ وجه بیش از یک روز استراحت نکنید. باید سعی کنید مچ پایتان را به نرمی تکان داده و بچرخانید تا از ورم آن کم شود.

۹. آسیب دیدگی شانه ٪۲۰ آسیب دیدگی های ورزشی مربوط به شانه است که شامل دررفتگی، رگ به رگ شدن و ضرب دیدگی می شود.

این آسیب دیدگی در ورزشهایی مثل تنیس، شنا،

وزنه برداری، بیسبال و والیبال بیشتر اتفاق می افتد. علائم ای عارضه، بروز درد، کوفتگی عضلانی و احساس ضعف و ناتوانی در شانه می باشد.

پیشگیری و درمان برای پیشگیری از وقوع این عارضه که بیشتر زمانی اتفاق میافتد که مدتی از شانه خود استفاده نکرده باشید. مثل دوران تعطیلات لیگ، بهتر است قبل از شروع ورزش عضلات آن را با وزنه زدن تقویت کنید. بهترین راه های درمانی برای این عارضه نیز RICE و داروهای ضد - تورمی است.

۱۰. آسیب دیدگی زانو در دونده ها آسیب دیدگی زانو ٪۵۵ آسیب دیدگی های ورزشی را تشکیل می دهد و تقریباً ¼ این مشکلات توسط پزشک جراح ارتوپد برطرف می شود.

البته دونده ها تنها قربانیان این آسیب ورزشی نیستند.

دوچرخه سواران، شناگران، افرادی که ایروبیک استپ کار می کنند، و آنها که فوتبال و بسکتبال و والیبال بازی می کنند نیز ممکن است به این عارضه دچار شوند.

در این عارضه، استفاده بیش از حد از زانو باعث ناراحتی و آسیب رسیدن به تاندون زیر کاسه ی زانو می شود.

پیشگیری و درمان کفش یا کفی کفش هایتان را مرتباً عوض کرده و از نوع مناسب استفاده کنید. بین تمریناتتان مدت بیشتری استراحت کنید. اگر زانویتان آسیب دید حداقل دو روز از انجام دوباره ی ورزش خودداری کرده و از داروهای ضد - تورم استفاده کنید. قبل از شروع دوباره ی ورزش حتماً خود را خوب گرم کرده و در محل آسیب دیده از یخ استفاده کنید. پیشگیری بهترین درمان است اکثر آسیب دیدگی های ورزشی به خاطر گرم نکردن صحیح و انجام حرکات کششی به طریقی نادرست قبل از ورزش کردن است. بالا بردن ناگهانی شدت ورزش هم

می تواند به شما صدمه بزند.

از این رو بهترین راه پیشگیری انجام حرکات صحیح کششی قبل و پس از ورزش و افزایش شدت ورزش به تناسب مهارت ها و تجاربتان در آن ورزش می باشد.

اشتهای کاذب – میخورید اما گرسنه نیستید!

اکثر اوقات گرسنه تان نیست. وقتی غذایی بو، ظاهر یا مزه خوبی دارد، شما واقعاً گرسنه نیستید، اما ممکن است خلاف این را تصور کنید. بیشتر غذاها باعث تحریک حس چشایی شما می شوند، حتی اگر گرسنه هم نباشید. با وجود مسائل دیگری مثل استرس، فشارهای روحی، مشکلات شخصی یا کاری، اضطراب، و بحران های زندگی، چه اول هفته باشد چه تعطیلات آخر هفته، چه روز باشد و چه شب، چه تنها باشید و چه با دوستان و خانواده، می توان گفت که شما ۲۴ ساعت شبانه روز گرسنه نیستید، اما ممکن است تصور کنید که هستید. برخورد و مواجهه شما با انواع غذاها به طرق مختلف صورت می گیرد تعارفات دوستان، دسرهای مختلف، بوی پاپکرن در سینما، و ... شناخت این تحریکات احساسی و بصری، به شما کمک می کند تا بتوانید جلوی واکنش های خود را که منجر به خوردن زیاد می شود، با وجود گرسنه نبودن، بگیرید. همین که به خود یادآور شوید که گرسنه تان نیست، خود کمک بسیار خوبی برای شما خواهد بود.

ممکن است دلایلی برای این کار خود داشته باشید، دلایلی که باعث می شود شما مدام به غذا فکر کنید و با وجود گرسنه نبودن، خوردنتان را برای خود توجیه کنید. بهانه های زیادی مثل از اینکه تاکسی پیدا نکرده بودم، عصبانی شده بودم یا بدون چتر زیر باران مانده بودم و ... خیلی از این دلایل می تواند برای متقاعد کردن شما برای خوردن

غذا کافی باشد.

اما اگر راستش را بخواهید، این دلایل چندان هم معقول نیستند.

البته در مواقع عصبانیت، غذا می تواند مانند دارویی مُسکِن خشم شما را خاموش کند.

اما فکر کنید، آیا وقتی غذا می خورید عصبانیتتان واقعاً از بین می رود؟

یا اینکه خستگی ناشی از خوردن، قوای شما را برای داد و بیداد بیشتر تحلیل می برد؟

فکر کنید ببینید چه زمانهایی آستانه ناراحتی شما واقعاً دچار چالش می شود؟

وقتی خسته اید؟

چه زمانهایی غذا برای شما جایگزین خواب می شود؟

آیا دردهای احساسیتان با خوردن کاهش می یابد؟

آیا تصور می کنید ارزشش را دارد به خاطر این عادت زیان بخش - که احساس تسکین موقت به شما می دهد وزنتان روز به روز بالا رود، بیماری های مختلف به سراغتان بیاید، و اعتماد به نفستان هم روز به رو کاهش یابد؟

ایا واقعاً ارزشش را دارد؟

البته می دانم که تغییر در رویه و رفتار انسان، دشوار بوده و همیشه با ناراحتی همراه است. همین که بتوانید وزنتان را حتی خیلی کم هم پایین بیاورید، خود نوعی تغییر است. و یادتان باشد که بدون ایجاد تغییر در شیوه زندگی، هیچ پیشرفتی صورت نمیگیرد.

اما راه هایی هست که با استفاده از آنها می توانید این ناراحتی ها را کاهش دهید. شما عادت داشتید با خوردن غذا، دردهایتان را تسکین دهید، حالا خیلی راحت می توانید به یک روش دیگر هم عادت کنید. آیا شما هم از روی عادت غذا می خورید، نه از روی گرسنگی؟

شناسایی این عادات نیاز به بررسی، راهنمایی و صبر دارد، اما بیش از همه اینها به صداقت نیازمند است. وقتی تا زمانی که اشتباهتان را قبول نکرده باشید، قادر نخواهید بود تصمیم به ترک آن بگیرید. خیلی غیرمعقول است اگر

توقع داشته باشیم به یکباره عادات غذاییمان متحول شود و به جای خوردن غذا از روی عادت و اعتیاد، با آرامش و معقولانه غذا بخوریم.

کاری که می توانید برای از بین بردن این عادات اشتباه انجام دهید، این است که عادات دیگری را جایگزین آن کنید. این انتخاب های جدید، وزن شما را به طور تدریجی کاهش خواهد داد نه یکباره. پس تصمیم بگیرید، دیگر وقتش رسیده است که تحولی عمده در زندگیتان ایجاد کنید. غذاها مواد مخدر در خود ندارند، اما این قدرت را دارند که به همان اندازه مواد مخدر شما را دامنگیر خود کنند.

کسی که تصور می کند با غذا خوردن درد و عصبانیتش فروکش می کند، احتمالاً از بچگی این عادت را در خود ایجاد کرده است. اما این عادت نادرست دیگر فایده ای برایتان ندارد، باید عادت دیگری را جایگزین آن کنید. من به شما می گویم که وقتی گرسنه نیستید اما باز به سوی غذا می روید، چه باید بکنید. وقتی غذایی را پخته شده و آماده جلوی رویتان می گذارند، کارهای زیادی می توانید انجام دهید. باید بتوانید دربرابر وسوسه خوردن خود را کنترل کنید. وقتی چند ساعتی بیشتر نیست که غذا خورده اید، اما باز فکر خوردن چیز دیگری در ذهنتان است، کاری که برای جلوگیری از وسوسه خوردن می توانید بکنید این است که ساعتتان را برای یک یا دو ساعت دیگر تنظیم کرده و خود را به کاری مشغول کنید. بعضی وقت ها من خودم وقتی ساعت را کوک می کنم، آنقدر مشغول کاری می شوم که وقتی ساعت زنگ می خورد، حتی فراموش می کنم که به چه دلیل ساعت را کوک کرده ام. یکی از بیمارانم خانمی

است که در رونـد تغییر عادات غذاییش خاطره ای برایم تعریف کرده است. او می گفت که در یک روز آفتابی وقتی مشـغول پیاده روی در خیابان بود، مردی را مشاهده می کند که مشـغول خوردن بسـتنی قیفی است (محرک چشـمی) . او با اسـتفاده از این تکنیک سعی می کند که وسوسه خود را خاموش کند و با خود میگوید

به چیز دیگری فکر کن، از خیابان رد شو، و با خنده از خیابان عبور می کند.

او خود را مطمئن کرده بود که همه چیز تمام شـده است. دو دقیقه بعـد، لباس زیبایی در ویترین مغازه ای می بیند و با مشاهده آن فکر بستنی به کلی از ذهنش می پرد.

مشـخص است که این خانم خیلی خوب روی این تکنیک کار کرده است و به محض مشاهده قیف بستنی، عکس العمل نشان داده و سعی داشته حواس خود را به چیز دیگری معطوف کند.

همه ی ما باید اینگونه باشیم تا بتوانیم در مقابل وسوسه خوردن مقاومت کنیم.

همه چیز در ذهن ما شروع می شود.

پس باید ذهنمان را برای این واکنشات آماده کنیم.

علاوه بر این متد، راه های دیگری هم برای مقاومت در برابر خوردن وجود دارد.

می توانیـد به خودتـان انگیزه بدهیـد! مثلاً به خودتان انگیزه بدهیـد که برای مجلس عروسـی یکی از بسـتگان که در راه است، باید وزنتان را کاهش دهید. یا برای شاد کردن و جلب رضایت همسرتان باید اینکار را انجام دهید. با وجود چنین انگیزه هایی در شـما، وقتی غـذایی به شـما تعـارف می کننـد، دیگر زیاده روی نمی کنیـد، یا باوجود سـیر بودن، دوباره و دوباره غـذا نمی خورید. قصد، خودداری و اراده قوی می تواند به شما در این

زمینه کمک کند.

با این تکنیک ها، حتی اگر از خوردن کامل این غذاها هم پرهیز نکنید، مطمئناً میزان کمتری غذا برای خود خواهید کشید، زودتر دست از غذا خوردن برمی دارید و با حرص و ولع کمتری غذا می خورید. اولین بار ممکن است کمی برایتان سخت باشد و عذاب بکشید، چون کاری است که عادت به انجام آن ندارید. مهم نیست که در ابتدای ایجاد این عادت در خود چقدر سختی بکشید، اما مطمئن باشید عذاب آورتر از چاقی و بیماری نیست. هیچ چیز بدتر از این نیست که وقتی برای خرید لباس بیرون می روید، دست خالی برگردید چون هیچ لباسی به اندامتان مناسب نیست و سایز شما لباس گیر نمی آید. با ایجاد این تغییرات مثبت، نتایج مثبتی نیز مشاهده خواهید کرد.

از گفتن هر صحبت منفی درمورد خودتان شدیداً اجتناب کنید، اینکار فقط اعتماد به نفستان را پایین آورده و در برداشتن این قدم مهم سستتان می کند.

برای گرفتن نتایج بیشتر و بهتر، می توانید در آنِ واحد چند تغییر در زندگیتان ایجاد کنید. شاید اگر یک روش به تنهایی کافی نباشد، ترکیب چند روش بتواند کمکتان کند.

مهم این است که هدف داشته باشید و قدم اول را بردارید. همه چیز به خودی خود پیش می رود.

گاهی اوقات ممکن است با اینکه چند روش را پیش میگیرید، اما آن لحظه اجتناب از خوردن باز هم برایتان آزار دهنده باشد.

اما این به آن معنا نیست که باید دست از تلاش بردارید. این فقط یعنی نتایج به دست آمده به آن اندازه نبوده است که تغییر کلی در زندگیتان ایجاد کند و شما باز

باید تلاش کنید. با تلاش بیشتر، و حتی شکست خوردن، عادت نادرست قدیمی کم کم در شما از بین می رود و رفته به موفقیت نزدیک تر می شوید. برای از بین بردن عادات و رفتارهای سابق باید بتوانید روش ها و متدهای مختلف را امتحان کنید. مطمئناً تلاش زیادی لازم است تا به آنچه می خواهید برسید. برای هر کس روش متفاوتی ممکن است جوابگو باشد، چون هر فرد نسبت به محرک های مختلف، به طرز متفاوتی واکنش می دهد. ترکیبی از چند روش معمولاً نتیجه بیشتری را در بر خواهد داشت. باید خلاق باشید. عادات غذاییتان را بررسی کنید. از کوچکترین آنها هم گذشت نکنید. نگویید قهوه اشکالی ندارد یا سبزیجات چاق نمی کند.

آیا خودتان غذا را آماده می کنید؟

یا کس دیگری برای شما سرو می کند؟

آیا هرچه برایتان سرو می شود را تمام و کمال میل می کنید؟

یکی از بیماران من عادت داشت که پشت سر وعده های غذایی هم باز خوراکی های مختل بخورد.

او چندین ماه با این عادت نادرست خود مقابله کرد.

هفته ی پیش که با او صحبت می کردم، او گفت الان چند وقت است که بعد از شام حتی یک تکه بیسکویت هم نخورده است. این خانم با اینکه ۵۹ ساله است، اما با اراده قوی خود توانسته است در برابر این مشکل مقاومت کند.

یادتان باشد اگر مواد غذایی کمتری بخرید، غذای کمتری درست کرده و سرو کنید، کمتر هم خواهید خورد.

این روشی بسیار عالی است. اگر غذایی ظاهر، بو یا مزه خوبی ندارد، نخورید، مجبور نیستید! ما ایرانی ها عادت داریم هر چه که در بشقابمان می کشیم را تا انتها بخوریم، اما این کار به هیچ وجه

ضرورت ندارد.

ممکن است بگویید که غذا حیف و میل می شود.

اما آیا فکر می کنید اگر آن غذا را داخل بدنی بریزید که هیچ نیازی به آن ندارد، حیف و میل نمی شود؟؟

پس بهتر است که بیرون بریزید تا آسیب های کمتری هم ببینید. اگر برایتان پیش آمد که نتوانستید جلوی خودتان را بگیرید و از برنامه تان تخلف کردید، ناامید نشوید و آن را یک شکست تصور نکنید. می توانید دوباره به برنامه تان برگردید. با خودتان فکر کنید که برای جلوگیری از بروز دوباره چنین رفتاری چه باید بکنید. هرچه زودتر به برنامه تان برگردید، انگیزه و هدفتان کمتر از بین می رود.

پس این بار قبل از خوردن هر چیز، حرف ها من را به یاد آورید و هر چه زودتر برنامه ی مناسبی برای خورد و خوراکتان تنظیم کنید.

اشتهایتان را فریب دهید تغذیه سالم – ورزش منظم

اگر روی کره ماه زندگی می کردید، وزنتان کمتر بود.

اگر در دنیایی که بشقاب هایش کوچکتر و پارک هایش بزرگتر بود زندگی می کردید هم وزنتان کمتر از الان بود.

محیط اطراف ما، از اندازه کاسه سوپمان گرفته تا بلندی پله های خانه مان، بر مقدار غذایی که می خوریم و مقدار ورزشی که انجام می دهیم، تاثیرگذار است.

البته غذا و ورزش بر وزن و سلامت ما تاثیر زیادی دارد.

با اینکه نمی توانید پله های خانه تان را از نو بسازید، می توانید با ایجاد تغییرات بسیار ساده در محیط اطرافتان، کاری کنید که شما را بیشتر به ایجاد عادات غذایی و ورزشی سالم ترغیب کند.

فرصت برای ایجاد تغییر در هر جایی می تواند اتفاق بیفتد؛ می تواند از کابینت آشپزخانه تان شروع شود.

با خریدن لیوان های بلند و باریک، خواهید دید که خیلی کمتر از لیوانهای کوتاه

و پهن، نوشابه یا سایر نوشیدنی های پر کالری و مضر خواهید نوشید. اگر نمی خواهید لیوانهای قدیمیتان را که همه کوتاه و پهن بودند را دور بریزید، می توانید حداقل آنها را در پشت لیوانهای بلند و باریک خود در کابینت قرار دهید که دسترسی به آنها را دشوار کند و فقط برای نوشیدن آب، نوشیدنی بدون کالری، از آنها استفاده کنید. همان طور که شکل لیوان می تواند بر میزان نوشیدن ما تاثیر بگذارد، تعداد بشقاب هایی که در کابینت قرار می دهیم هم می تواند ما را به خوردن بیشتر تشویق کند.

در یک تحقیق روی پذیرایی در چند میهمانی آزمایش شد.

در یک مهمانی هر نوع از تنقلات در یک کاسه بزرگ سرو شد، در حالی که در میهمانی دیگر همان تعداد تنقلات در ۱۲ کاسه کوچکتر تقسیم شد.

میهمانان میهمانی دوم تا ٪۱۶ بیشتر از تنقلات خوردند، به این خاطر که تعداد زیاد کاسه ها در ذهن آنها اینطور به نظر می رسید که آنها باید تنقلات متنوع تری را امتحان کنند.

پس هیچوقت دو بشقاب از یک غذا سر میز نگذارید. سعی کنید آن را در یک ظرف بزرگ بریزید تا خیال تنوع غذاها در میهمانان از بین برود و پرخوری نکنند.

حقه هایی که چشمانمان بر روی شکممان پیاده می کند، دلیل بر این نیست که بر علیه ما کار کند.

همان چیزی که ما را به پرخوری ترغیب می کند، می تواند ما را به پرخوری سبزیجات هم ترغیب کند.

یک سالاد مخلوط از انواع سبزیجات که حسی از تنوع به ما بدهد، باعث می شود مقدار بیشتری از این سبزیجات سالم استفاده کنیم تااینکه بخواهیم بشقاب کلم را از هویج

جدا کنیم.

همان طور که می توانید هویج را قابل دسترس تر برای خوردن بگذارید، می توانید فرصت ورزش کردن را هم در دسترس خود قرار دهید. اکثر مردم تصور می کنند که برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروند یا تردمیل داشته باشند.

این باور اصلاً درست نیست. شما به هر طریقی می توانید ورزش و فعالیت جسمانی را وارد برنامه زندگیتان کنید. این تا حدودی جزء برنامه های دولت است. شهرداری باید با ایجاد فضاهای ورزشی بیشتر، گسترده تر کردن فضاهای سبز، و ساختن مسیرهای دوچرخه سواری، مردم را ورزش کردن بیشتر تشویق کند.

بهترین فرصت برای ورزش کردن را می توانید در وسایل حمل و نقل خود جستجو کنید. به جای راندن ماشین تا دانشگاه یا محل کار، چرا نباید از دوچرخه استفاده کنید؟

حتی اگر دوچرخه هم نداشته باشید، باز هم می توانید ورزش را وارد زندگیتان کنید. برای مثال، می توانید به جای استفاده از آسانسور، از پله ها بالا و پایین بروید یا با دوستان خود به پیاده روی بروید. با خاطر نشان کردن اهمیت تاثیر محیط اطرافتان بر آنچه که می خورید و انجام می دهید، خواهید توانست ورزش و تغذیه را جزئی از برنامه زندگیتان قرار دهید.

آشنایی با آنتی اکسیدان ها

عمل اکسیداسیون در بدن انسان سبب آسیب رساندن به غشای سلولی، پروتئین های سلولار، لیپیدها، و دی. ان. ای (DNA) می شود.

در طی فرایند متابولیسم اکسیژن، رادیکال های آزاد بوجود می آیند که به الکترونها هجوم آورده و باعث آسیب وارد آوردن به ملکولها میشوند.

بدن این توانایی را دارد که بر میزان معینی از رادیکال های آزاد فائق آمده و از آنها به نفع خود استفاده کند، اما تجمع بیش از اندازه رادیکال های

آزاد سبب ایجاد برخی بیماری ها نظیر بیماری های قلبی، کلیوی، و انواع خاصی از سرطان ها می شود.

اکسیداسوین به موجب استرس، استعمال دخانیات، الکل، نور خورشید، آلودگی هوا و عوامل دیگر افزایش پیدا می کند.

آنتی اکسیدان ها در برخی از مواد غذایی خاص وجود دارند و سبب خنثی سازی رادیکال های آزاد می شوند.

در این میان می توان به غذاهایی که شامل ویتامین A، C و E هستند و مواد معدنی نظیر مس، روی (زینک) و سلنیوم اشاره کرد.

فیتوکمیکال هایی که در گیاهان یافت می شوند و زوکمیکال هایی که در فراورده های حیوانی وجود دارند نیز مقادیر بیشتری ضد اکسنده در بر دارند.

از فیتوکمیکال ها می توان به لیکوپنز (Lycopenes) که در گوجه فرنگی و آنتی اکیانیز (Anthocyanins) که در زغال اخته وجود دارد، اشاره کرد.

تاثیر رادیکال های آزاد برخی شرایط بحرانی که بر اثر وجود رادیکال های آزاد ایجاد می شوند به شرح زیر می باشند بد شدن وضعیت عدسی چشم که منجر به کوری می شود.

تورم مفاصل (رماتیسم) آسیب رساندن به سلول های مغزی که نهایتاً منجر به ایجاد پارکینسون و آلزایمر می شود.

تسریع فرایند سالخوردگی افزایش ریسک انسداد شرائین، از آنجاییکه رادیکال های آزاد سبب تقویت لیپوپروتئین های کم چگال می شوند (LDL) در نتیجه کلسترول به دیواره رگ های خونی می چسبد. سرطان های مختلف به همراه تخریب دیواره سلولی و از بین بردن DNA آنتی اکسیدان های ضد بیماری رژیم غذایی که حاوی مقادیر بسیار زیادی ضد اکسنده باشد می تواند از بروز بسیاری از بیماری ها نظیر بیماری های قلبی و سرطان های مختلف جلوگیری به عمل آورد.

آنتی اکسیدان ها مانند تنظیف عمل کرده و بدن را از رادیکال های آزاد پاک می کنند.

تاثیرات موثر ضد اکسنده ها در سراسر جهان در حال تحقیق

و بررسی است. به عنوان مثال پژوهشگران به این نتیجه دست پیدا کرده اند که آقایونی که در رژیم غذایی خود از ضد اکسنده لیکوپی استفاده می کنند (آنتی اکسیدانی که در گوجه فرنگی یافت میشود) در مقایسه با سایرین احتمال کمتری در ابتلا به سرطان پروستات دارند.

لوتئین (ماده زرد رنگی به فرمول $C_{۴۰}H_{۵۶}O_{۲}$) که بیشتر در اسفناج و ذرت یافت می شود، از فساد عدسی چشم جلوگیری می کند و کوری را در افراد سالخورده در حد بسیار زیادی کاهش می دهد. فلاوانوئید که در چای سبز یافت می شود، توانسته در ژاپن درصد ابتلا به بیماری های قلبی را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. منابع غنی آنتی اکسیدان از جمله منابع غنی آنتی اکسیدان ها می توان به موارد زیر اشاره کرد ترکیب آلیوم و سولفور – تره فرنگی، پیاز، سیر آنتوکیانین – بادمجان، انگور، انواع توت بتا کاروتین – کدو تنبل، انبه، هلو، هویج، اسفناج، جعفری کیتچین - چای مس – غذاهای دریایی، گوشت بره، شیر، آجیل کریپتوزانتیس – فلفل قرمز، کدو تنبل، انبه فلاوانوئید – چای، چای سبز، مرکبات، پیاز، سیب ایندول - سبزیجات گلدار مانند بروکلی، کلم ایزو فلاوانوئید – سویا، توفو، عدس، نخود، شیر لیگنان – کنجد، سبوس گندم، بار و بنشن، سبزیجات لوتئین – سبزیجات برگ دار مانند اسفناج، ذرت لیکوپین – گوجه فرنگی، گریپ فروت، هندوانه منگنز – غذاهای دریایی، گوشت، شیر، آجیل پلی فنول – پونه و آویشن سلنیوم – غذاهای دریایی، دل و جگر، غلت، گوشت ویتامین C – پرتقال، کشمش سیاه، کیوی، انبه، بروکلی، اسفناج، فلفل، توت فرنگی ویتامین E – روغن های گیاهی مانند روغن ریشه گندم، آوکادو، آجیل، غلات زینک

– غـذاهای دریـایی، گوشت، شـیر، آجیل زو کمیکال ها – گوشت قرمز، دل و جگر، ماهی. همچنین در گیاهانی که حیوانات از آنها تغذیه می کنند نیز وجود دارند.

مکمل های ویتامینه برخی از تحقیقات گویای این مطلب هسـتند که اگر آنتی اکسـیدان ها از مواد غذایی اصلی جدا شده و به صورت مصنوعی به مکمل ها افزوده شوند، خاصیت اولیه خود را از دست می دهند.

به عنوان مثـال ویتامین A (بتـا کاروتین) سـبب کاهش برخی بیماری ها می شود اما ثابت شـده که مصـرف بیش از انـدازه آن سبب ایجاد انواع خاصی از بیماری های دیگر می شود.

به عنوان مثال اگر افراد سیگاری از ویتامین A تصفیه شده استفاده کنند احتمال بروز سرطان ریه در آنها افزایش پیدا می کند.

تحقیقی که در آن تـاثیرات ویتـامین E مورد بررسـی قرار گرفته بود نشـان داد که مکمـل هـای حـاوی این ویتامین، به انـدازه مصرف طبیعی آن سودمند نیستند.

همچنین مواد معدنی ضد اکسنده اگر بیش از میزان مقرر مصرف شوند، می توانند موجب تخریب آنتی اکسیدان ها نیز بشوند.

بهره گیری از یک رژیم غذایی مناسب که شامل انواع مختلف آنتی اکسیدان ها باشد، بهترین گزینه به شمار می رود.

اگر شـما مصـر هستید که از مکمل ها اسـتفاده کنید، به دنبال تولیداتی بروید که انواع مختلف آنتی اکسـیدان ها را با توجه به معیار استاندارد مصرف در بر داشته باشند.

توصـیه های عمومی پژوهشـگران هنوز هم بر سر مفید بودن استفاده آنتی اکسیدان ها در مکمل ها با یکدیگر به توافق نرسیده اند.

به همین دلیل توصیه می شود که روزانه مقادیر متناوبی میوه، سبزی، غلات، گوشت، و لبنیات مصرف کنید. یک رژیم غذایی سالم شامل ۵ وعده میوه و سبزی می شود.

هر وعده شامل

یک میوه متوسط و نصف فنجان سبزی آبپز می باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید با پزشک و یا متخصص تغذیه مشورت کنید. از کجا کمک بگیرید. پزشک متخصص، متخصص تغذیه به خاطر داشته باشید عمل اکسیداسیون در بدن انسان سبب آسیب رساندن به غشای سلولی، پروتئین های سلولار، و لیپیدها می شود.

تجمع بیش از اندازه رادیکال های آزاد سبب ایجاد برخی بیماری ها نظیر بیماری های قلبی، کلیوی، و انواع خاصی از سرطان ها می شود.

آنتی اکسیدان ها در غذاهایی که با رادیکال ها آزاد هجوم برده و آنها را از بین می برند، یافت می شوند.

شواهد حاکی از آن هستند که مکمل های حاوی ضد اکسنده، به اندازه آنتی اکسیدان های طبیعی موثر نیستند و بهتر است از انواع طبیعی آن ها که در میوه ها و سبزیجات یافت می شوند، استفاده شود.

آشنایی با انواع فلفلها

فلفل سیاه (PIPER NIGRUM) در تیره پیپراسه (PIPERACEAE) قرار دارد و میوه آن به صورت خشک و پودر به عنوان ادویه مصرف می گردد. میوه آن فلفل دانه (PEPPERCORN) نام دارد.

فلفل سفید، سیاه، قرمز و سبز همگی از همین میوه بدست می آیند.

رنگ فلفل عرضه شده به زمان برداشت و شیوه عمل آوردن فلفل دانه بستگی دارد.

میوه نارس فلفل پس از چیده شدن، خشک شدن و تخمیر شدن به فلفل سیاه تبدیل میشود.

فلفل سفید از میوه های کاملا رسیده تهیه میشود.

در تهیه این نوع فلفل پوسته های خارجی دانه پس از خیساندن جدا میشوند.

در تهیه فلفل قرمز از میوه های رسیده استفاده شده و در ضمن عمل خشک کردن دانه ها به سرعت انجام میگیرد، تا از تخمیر فلفل دانه ها جلوگیری شود.

برای تهیه فلفل سبز دانه های زرد و نارس

فلفل برداشت شده و سپس دانه ها را در معرض نمک یا سرکه قرار می دهند تا از تخمیر شدن آنها جلوگیری شود.

از میـان آنهـا فلفـل سـفید از همه تنـد تر و فلفل سبز از همه ملایم تر است. اما در مقابل فلفل های سـیاه و سبز معطر تر از فلفل سفید می باشند.

فلفل دانه سبز عطر گیاهی و فلفل دانه قرمز طعم شیرین و تند دارد.

فلفل دانه ها به صورت خشک و یا ترشی انداخته موجود می باشند.

طعم تند و تیز فلفل دانه ها عمدتا به خاطر حضور ماده ای به نام پیپرین (PIPERINE) می باشد.

فلفل ها از طریق تبخیر مواد فرار و قرار گرفتن در معرض نور طعم و عطر خود را از دست می دهند.

به همین خاطر توصیه می گردد جای خرید پودر فلفل، فلفل دانه بخرید و خودتان بوسیله آسیاب فلفل (PEPPER MILLS) آنها را آسـیاب کنید. تولید کنندگان عمده فلفل دانه در جهان به ترتیب ویتنام، اندونزی، هند، برزیل، مالزی، سریلانکا، تایلند و چین می باشند.

پیپرین (PIPERINE) و سـایر روغن های فرار فلفل دانه ها باعث عطسه و همچنین تحریک ترشـح شـیره معـده می گردد. به همین خاطر مصرف فلفل باعث تقویت اشتها و سیستم هاضمه بدن می شود.

ناگفته نماند که از عصاره پیپرین به عنوان حشره کش نیز استفاده میشود.

فلفل های چیلی (CHILI PEPPERS) میوه درخت کاپسیکوم (CAPSICUM) و از تیره سولاناسه (SOLANASEAE) می باشند.

فلفل های چیلی دارای بیش از ۲۰۰ گونه هستند.

به طور کلی فلفل های چیلی به انواع شیرین، ملایم، تند و خیلی تند تقسیم بندی میگرند.

۱ – فلفل های دلمه ای (BELL PEPPERS) بسته به زمان برداشت به رنگ سبز، زرد، نارنجی، قرمز، سفید، قهوه ای و

ارغوانی موجود می باشند.

رنگ سبز نارس و مابقی رسیده می باشند.

فلفل دلمه ای سبز اندکی تلخ مزه است. در برخی کشورها این نوع فلفل ها به طور کلی پاپریکا (PAPRIKA) نامیده میشوند.

فلفل دلمه ای کاملا رسیده و قرمزرنگ پیمنتو (PIMENTO) نامیده می گردد. این نوع فلفل ها طعم شیرین و ملایمی دارند.

۲ - جالاپنو (JALAPENO) طعم آن از ملایم تا تند متغیر است. یک طعم اسیدی خاصی نیز دارد.

نوع دودی شده آن چیپوتل (CHIPOTLE) نامیده میشود.

آشنایی با چند فلفل دیگر کاین (CAYENNE) - تاباسکو (TABASCO) - ناگا جولوکیا (NAGA JOLOKIA) - هابنارو (HABENARO) - اسکاچ بانت (SCOTCH BONNET) - روکوتو (ROCOTO) - پوبلانو (POBLANO) که خشک شده آن آنچو (ANCHO) نام دارد - پکین (PEQUIN) - سرانو (SERRANO) - پاسیلا (PASILLA) - آناهایم (ANAHEIM) - میراسول (LIRASOL) - چیلی تایلندی (THAI CHILE) - پپروچینی (PEPPERONCINI) - آربول (ARBOL) - داندیکات (DUNDICUT) - جامائیکا (JAMAICAN HOT) - سانتاکا (SANTAKA) - کرونادو (CORONADO) - نیو مکزیکو (NEW MEXICO) - آجی (AJI) - باهامایی (BAHAMIAN) - مانزانو (MANZANO) - گوآجیلو (GUAJILL۰) - مکسی بل (MEXIBELL) - تپین (TEPIN)
کشورهای عمده تولید کننده ی فلفل های چیلی به ترتیب چین، ترکیه، مکزیک، نیجریه، اسپانیا، امریکا، مصر، کره، اندونزی و ایتالیا می باشند.

نحوه انتخاب فلفل های چیلی پوست خارجی فلفل ها باید فاقد چروکیدگی و رنگ پریدگی باشد.

خواص فلفل های چیلی

۱ - فلفل های چیلی حاوی ویتامین C فراوانی می باشند.

بطوری که فلفل های چیلی ۲ تا ۳ برابر بیشتر از مرکبات حاوی ویتامین C می باشند.

۲ - فلفل های چیلی منبع خوبی از بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) می باشند.

۳ - فلفلهای چیلی منبع خوبی از ویتامینهای

گروه B، آهن، منیزیوم و پتاسیم می باشند.

۴ – فلفل های چیلی به علت دارا بودن کپسایسین دارای خواص دیگری نیز می باشند که به آنها اشاره خواهیم کرد.

کپسایسین (CAPSSICIN) طعم تند و تیز فلفل های چیلی مربوط به این ترکیب شیمیایی می باشد.

کپسایسین و ترکیبات مشابه آن کپسایسینوئیدها (CAPSAICINOIDS) نامیده می گردند.

این ترکیبات از فلفل در برابر گیاه خواران محافظت می کند، اما پرندگان نسبت به آنها مقاوم می باشند.

کپسایسین خالص یک ماده چربی دوست، بی بو و بی رنگ، بلورین و یا مومی شکل می باشد.

کپسایسین اصلی ترین کپسایسینوئید موجود در فلفل های چیلی می باشد (۷۰٪) . جدول زیر مقادیر دیگر ترکیبات کپسایسینوئید های موجود درفلفل را نشان می دهد. کپسایسین باعث سوزش زبان و دهان، افزایش ضربان قلب، اشک ریزش، آبریزش بینی و تعریق میشود درجه تندی و حرارت فلفلهای چیلی براساس مقیاس اسکوویل (SCOVILLE SCALE) اندازه گیری میشود.

این مقیاس توسط ویلبوراسکوویل (WILBUR SCOVILLE) در سال ۱۹۱۲ ابداع گردید. در گذشته فلفل آنقدر با آب شیرین مخلوط میشد تا دیگر تندی فلفل قابل احساس نباشد.

اما از آنجایی که این اندازه گیری قابل اعتماد نبود امروزه به کمک ماشین های کروماتوگرافی مایع پر فشار میزان تندی فلفل ها تعیین می گردد. نکته

۱ – صرفنظر از گونه فلفل، آب و هوا، کیفیت خاک، اقلیم و زمان برداشت بروی تندی فلفل ها تاثیر گذار است.

۲ – هر چه فلفل بزرگتر باشد طعمش ملایم تر و شیرینتر، و هر چه کوچکتر باشد تند و تیزتر است.

۳ – فلفل های قرمز تند تر از فلفل های سبز می باشند. (متعلق به یک گونه)

۴ – فلفل های خشک شده تند و تیز تر از فلفلهای تازه می باشند.

(متعلق به یک گونه)

۵ – تند ترین قسمت فلفل در کیسه های ریزی که در طول دیواره داخلی فلفل وجود دارد متمرکز است. خطوط سفید رنگی که درطول فلفل ها قرار دارند و سپس تخم فلفل ها تند تر از دیگر قسمتها می باشند.

برای کاهش تندی می توانید این قسمت ها را از فلفل جدا سازید.

۶ – تند ترین فلفل جهان که در هند می روید ناگا جولوکیا (NAGA JOLOKIA) نام دارد، با شدت تندی ۸۵۵ هزار تا یک میلیون واحد اسکوویل. پس از آن فلفل ساوینا هابانرو (RED SAVINA HABANERO) با شدت تندی ۵۷۷ هزار واحد اسکوویل در مکان دوم قرار دارد.

مقایسه شدت تندی فلفلها خواص و ویژگیهای کپسایسین کپسایسین یک مولکول غیر قطبی و آبگریز است. به همین علت نوشیدن آب باعث کاهش تندی و احساس سوزش زبان نشده بلکه باعث پخش شدن بیشتر کپسایسین بروی سطح زبان می شود.

برای کاهش احساس سوزش ناشی از فلفل ازغذاهای حاوی چربی استفاده کنید تا مولکول های کپسایسین را در خود حل کرده و از غلظت آنها بکاهند.

مصرف شیر، نان، برنج، کره، خامه و ماست پر چرب بهترین گزینه ها می باشند.

همچنین مصرف آبلیمو و یا آب گوجه فرنگی با خنثی کردن اثر قلیایی کپسایسین نیز می تواند موثر باشد.

مکانیسم عمل کپسایسین این ماده باعث تحریک گیرنده های گرمایی (V۱R) زبان میشود.

این گیرنده ها با حرارت بالای ۴۳ درجه سانتی گراد و کپسایسین تحریک میشوند و با گشوده شدن کانالهای آنها و جریان یافتن یونها، پیامی به مغز ارسال می گردد که یک چیز گرم و داغ با زبان شما تماس یافته است. نکته کپسایسین باعث ایجاد سرخوشی، شادی و نشاط

نیز میشود.

این ماده باعث ترشح آندروفین ها (مسکن های درد طبیعی بدن) میشود.

به همین خاطر مصرف فلفل می تواند اعتیاد آور نیز باشد.

نکتهمصرف فلفل می تواند ایجاد تحمل کند، یعنی آستانه احساس سوزش به تدریج افزایش می یابد. مصارف دارویی کپسایسین

۱ – کپسایسین به عنوان کرم موضعی برای کاهش درد و التهاب خفیف و همچنین بی حس کردن موضعی بکار میرود.

درد های خفیف آرتریت، رگ به رگ شدگی ها و گرفتگی عضلات را می توان با آن تسکین داد. هنگامی که کپسایسین بروی موضع قرار داده میشود نورونها از انتقال دهنده های عصبی تخلیه میشوند.

بنابراین دیگر پیام دردی به مغز مخابره نمیشود.

۲ – کپسایسین در درمان سرطان پروستات، سردردها و عفونت های سینوسی نیز مفید است.

۳ – کپسایسین افزایش دهنده بزاق و یک میکروب کش می باشد.

۴ – کپسایسین از انعقاد خون در رگ ها جلوگیری کرده و همچنین باعث کاهش فشار خون و کلسترول خون میشود، بنابراین برای سلامتی قلب و عروق مفید است.

۵ – کپسایسین احتقان مجاری تنفسی را رفع می کند.

۶ – کپسایسین در درمان اسهال نیز می تواند مفید باشد.

مصارف امنیتی جزء فعال افشانه های فلفل کپسایسین می باشد که در کنترل شورش و یا دفاع شخصی کاربرد دارند. تماس اسپری فلفل با پوست، چشم ها و پوشش های مخاطی بسیار دردناک می باشد.

سایر مصارف کپسایسین به عنوان دفع کننده حشرات و حیوانات نیز مورد استفاده قرار میگیرد.

نکتهمصرف مقادیر زیاد کپسایسین می تواند کشنده باشد. علایم مصرف بیش از حد آن شامل اشکال در تنفس، آبی شدن رنگ پوست و تشنج می باشد. اما مصرف فلفل هیچگاه نمی تواند برای انسان مشکل ساز باشد.

نکتههنگام خرد کردن فلفل های خیلی تند

حتما از دستکش استفاده کنید. و یا دستان خود را از قبل با روغن نباتی چرب کنید. چنانچه پس از دست زدن به فلفل های تند دست خود را به چشمها، دهان، بینی و یا کشاله ران بزنید احساس سوزش شدیدی ایجاد خواهد شد.

اصطلاحات نگهداری و افزودنیهای مواد غذایی

۱ – پاستوریزه سازی (PASTEURIZATION) روشی برای کشتن اغلب میکروارگانیسمهای بیماریزا (کاهش تعداد آنها تا حدی که ایجاد بیماری نکنند) و غیر فعال ساختن آنزیمهای موجود در مواد غذایی به منظور به تعویق انداختن فساد در مواد غذایی اطلاق می گردد. * (LTLT) حرارت دادن مواد غذایی تا ۶۲. ۸ سانتی گراد به مدت نیم ساعت. * (HTST) حرارت دادن مواد غذایی تا ۷۲. ۸ سانتی گراد به مدت ۱۵ ثانیه. * (ULTRA - PASTEURIZED) = (UHT) حرارت دادن مواد غذایی تا ۱۴۰ – ۱۵۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱ تا ۲ ثانیه. در این روش بیشتر میکروارگانیسمهای بیماریزا نابود می گردند و در صورتی که مواد غذایی پس از پاستوریزه شدن با این شیوه بسته بندی مناسبی داشته باشند می توان آنها را به مدت ۳ ماه بیرون از یخچال نگهداری کرد.

(البته تا وقتی که بسته بندی آنها باز نشده باشد)

۲ – استرلیزه سازی و یا سترون سازی (STERLIZATION) در این روش تا حدودی تمام پاتوژنها (عوامل بیماریزا) موجود در مواد غذایی کشته میشوند.

در این روش مواد غذایی در دمای ۱۱۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حرارت داده میشوند.

مواد غذایی استرلیزه شده را می توان تا ۴ ماه بیرون از یخچال نگهداری کرد (البته تا زمانی که بسته بندی آنها باز نشده باشد)

– هموژنیزاسیون و یا همگن سازی (HOMOGENIZATION) به یکنواخت کردن بافت و ترکیبات مواد غذایی اطلاق می گردد. برای مثال هنگامی که شیر تازه را درون یخچال قرار دهید پس از چند ساعت چربی شیر جدا گشته و به سطح شیر می آید و خامه تشکیل می گردد. برای جلوگیری از این فرایند شیر داغ را با فشار زیاد از منافذ بسیار ریزی عبور می دهند تا گویچه های چربی به اجزای ریزی شکسته شوند و به طور یکنواخت در شیر معلق باقی بمانند.

۴ – نگهداری در یخچال (REFRIGERATION) دمای پایین رشد و تکثیر میکروبها و سایر میکروارگانیسمها را به تعویق می اندازد.

۵ – فریز کردن و یا منجمد کردن (FREEZING) در دمای خیلی پایین تکثیر میکرو ارگانیسمها به طور کامل متوقف می گردد.

۶ – خشک کردن (DRYING) با کاهش فعالیت آب، تکثیر میکروبها را متوقف و یا به تاخیر می اندازد. با این روش اغلب میوه ها را نگهداری می کنند (DRIED FOOD) . میوه های خشک مدت زمان بیشتری بیرون از یخچال و فریزر سالم میمانند و تاریخ مصرف بالاتری دارند.

میوه های خشک از آنجایی که بیشتر آب خود را از دست داده اند طعم قوی تری نسبت به میوه های تازه داشته اما بیشتر ویتامین C خود را ازدست داده اند.

برخی میوه های خشک دارای SULUR DIOXIDE می باشند که موجب تحریک بیماری آسم می گردند.

۷ – بسته بندی وکیوم (VACUUM PACKING) محیط خلاء و فاقد اکسیژن باکتریهای هوازی را غیر فعال میسازد.

۸ – کنسرو کردن (CANNING) به پختن میوه، سبزیجات و مواد غذایی دیگر و قرار دادن آنها درون قوطی و یا ظروف شیشه ای کاملا در بسته و جوشاندن ظروف به منظور

انهدام و یا کاهش تعداد باکتریها اطلاق می گردد. کنسرو کردن طعم و کیفیت مواد غذایی را تغییر می دهد.

۹ – ترشی و شور انداختن (PICKLING) عمل آوری غذا با قرار دادن و یا پختن در آب نمک و سرکه (و یا در موارد نادر دراتانول، روغنهای نباتی و یا سدیم هیدروکساید) به منظور انهدام و یا کاهش میکروارگانیسمهای بیماریزا اطلاق می گردد.

۱۰ – خشک کردن انجمادی (FREEZE – DRYING) ابتدا مواد غذایی منجمد گشته و سپس آب آنها با تصعید برداشته میشود.

مواد غذایی منجمد شده را در محیط خلاء و کم فشار قرار می دهند تا آب منجمد مواد غذایی به طور مستقیم از فاز جامد به گاز تبدیل گردد. در این روش مواد غذایی خشک شده کمتر چروک خورده و افت حجمی پیدا می کنند و همچنین طعم و بوی آنها نیز بدون تغییر باقی می ماند.

در این روش گلها را نیز خشک می کنند.

مواد غذایی خشک شده با این روش را می توان در محیط اتاق و بیرون از یخچال نگهداری کرد.

۱۱ – نمک سود کردن (SALTING) میکروارگانیزمها در یک محیط پر نمک قادر به ادامه حیات نمی باشند.

روشی برای نگهداری مواد غذایی.

۱۲ – کاراملیزه کردن (CARAMELIZATION) به حرارت دادن مواد غذایی حاوی شکر زیاد اطلاق می گردد. حرارت دادن شکر در دمای ۱۲۰ درجه سانتی گراد موجب اکسیداسیون شکر شده و تولید ماده قهوه ای رنگی بنام کارامل می کند.

۱۳ – گاز دار کردن (CARBONATIOIN) به انحلال دی اکسید کربن با فشار زیاد در آب و یا مایعات دیگر اطلاق می گردد. این انحلال تولید محلول رقیق اسید کربنیک را می کند.

برخلاف تصور عام طعم

گاز دار بودن و یا همان احساس سوزش ملایم هنگام نوشیدن نوشابه های گاز دار بخاطر تشکیل حباب نیست بلکه همین اسید کربنیک رقیق است که چنین احساسی را پدید می آورد.

حذف اکسیژن در نوشابه های گاز دار تکثیر باکتریها را متوقف میسازد.

۱۴ - دود دادن (SMOKING) دود آلود کردن سطح مواد غذایی به منظور طعم دادن، پختن و یا نگهداری آنها. در این روش مواد غذایی را در معرض دود حاصل از سوختن چوب قرار می دهند.

دود یک آنتی باکتریال و آنتی اکسیدان محسوب می گردد اما از آنحایی که در این روش تنها سطح خارجی مواد غذایی با دود پوشیده می گردد و دود به عمق مواد غذایی نفوذ نمی کند نمی تواند روشی مناسبی برای نگهداری مواد غذایی باشد.

۱۵ - پرتو دهی (IRRADIATION) این روش به پاستوریزه کردن سرد و یا الکترونیکی نیز معروف است. (COLD/ELECTRONIC PASTEURIZIATION) در این روش مواد غذایی را در معرض پرتوهای یونیزه کننده ای مانند اشعه ایکس، اشعه گاما و پرتو الکترون قرار می دهند تا میکروارگانیزمهای مواد غذایی کشته شود.

این روش کیفیت مواد غذایی را کاهش نمیدهد. از این روش برای نگهداری گوشت، ادویه جات و برخی میوه ها استفاده میشود.

۱۶ - CURING در این روش با فرایند اسمز رطوبت گوشت گرفته میشود.

در این روش از نمک، شکر، نیتراتها و نیتریتها استفاده می گردد.

۱۷ - تخمیر کردن (FERMENTATION) با این روش مواد غذایی توسط میکروارگانیزمها فرآوری میشوند.

تاثیر میکروارگانیسمها بروی کربوهیدراتهای محصول و تولید الکل و یا اسید که تکثیر میکروبها را به حداقل میرساند.

تخمیر اتانول (تجزیه شکر به اتانول و دی اکسید کربن) در تهیه نان و مشروبات الکلی

و تخمیر لاکتیک اسید (تجزیه شکر به اسید لاکتیک) در عضلات و تهیه ماست کاربرد دارند.

۱۸ – کافئین زدایی (DECAFFEINATION) به حذف کافئین از نوشیدنیهای حاوی کافئین مانند چای و قهوه اطلاق می گردد.

۱۹ – شیرین کننده ها (SWEETENERS) هر نوع شیرین کننده به غیر از شکر که به منظور کاهش کالری غذاها و کنترل چاقی، کنترل دیابت و جلوگیری از پوسیدگی دندانها به مواد غذایی افزوده میشوند.

مانند سوربیتول، مالیتول، ساخارین، آسپارتام، گلیسرول، مانیتول، گزیلیتول و استویا.

۲۰ – نگهدارنده ها (PRESERVATIVE) مواد شیمیایی طبیعی و یا مصنوعی که به منظور به تعویق انداختن فساد مواد غذایی استفاده می گردند.

مانند نیترات سدیم، نیتریت سدیم، دی اکسید سولفور، نمک، شکر و یا سرکه.

۲۱ – عامل شلات و یا کلات کننده (CHELATING AGENT) این مواد به یونهای فلزی سمی مانند آرسنیک، سرب و جیوه چسبیده و آنها را به ترکیبات کمتر سمی و قابل دفع تبدیل میسازند. عامل کلات ساز با بدام انداختن اتمهای فلزی از بی رنگ شدن و یا ترشیده شدن مواد غذایی نیز جلوگیری می کند.

۲۲ – جاذب رطوبت (HUMECTANT) موادی هستند که به منظور جلوگیری از خشک شدن مواد غذایی مورد استفاده قرار میگیرند.

۲۳ – طعم دهنده ها (FLAVOURES) این مواد طعم و بوی خاصی به مواد غذایی میبخشند.

۲۴ – تثبیت کننده ها (STABALIZERS) این مواد قوام و استحکام بافت مواد غذایی را افزایش می دهند.

مانند آگار و پکتین.

۲۵ – غلیظ کننده ها (THICKENERS) این افزودنیها با جذب آب موجود در مواد غذایی، ویسکوزیته (گرانروی) مواد غذایی را افزایش می دهند.

مانند نشاسته، کلاژن، زرده تخم مرغ، آگار،

ژلاتین و پکتین.

۲۶ – رنگ دهنده غذا (FOOD COLORING) این مواد به منظور جبران رنگ از دست رفته طی فرآوری محصولات و یا برای جذاب ساختن مواد غذایی کاربرد دارند.

کارامل و زعفران دو رنگ دهنده طبیعی می باشند.

۲۷ – امولسیون کننده ها (EMULSIFIERS) امولسیون به مخلوط دو ماده (مایع) امتزاج ناپذیراطلاق می گردد مانند مخلوط روغن در آب. مواد امولسیون کننده مخلوط های امولسیون را پایدار نگه می دارند تا دو ماده از یکدیگر جدا نشوند.

۲۸ – آنتی اکسیدانها (ANTIOXIDANTS) آنتی اکسیدانها به عنوان نگهدارنده (با جلوگیری از تاثیر اکسیژن بر غذا) و یا به عنوان مواد مفید برای سلامتی به فراورده های غذایی افزوده می گردند.

آنتی اکسیدانها از اکسید شدن چربیها و روغنهای غیر اشباع، رنگها و طعم دهنده ها جلوگیری می کنند.

مانند ویتامین C.

۲۹ – حجم دهنده ها (BULKING AGENTS) این مواد حجم مواد غذایی را افزایش می دهند.

مانند نشاسته.

۳۰ – عامل ضد کلوخه ساز (ANTICAKING AGEN) این مواد از بهم فشرده شدن و تشکیل کلوخه مواد پودری شکل همچون نمک و یا شیر خشک جلوگیری می کنند.

۳۱ – مواد کف زدا (ANTIFOAMING AGENT) این مواد تشکیل کف و یا گاز در مواد غذایی را کاهش داده و یا حذف می کنند.

۳۲ – عامل کنترل کننده اسیدیته (PH CONTROL AGENT=ACIDITY REGULATOR) این مواد برای تغییر و یا کنترل خصلت اسیدی و یا قلیایی مواد غذایی استفاده می گردند.

۳۳ – اسیدها (ACIDS) نوعی افزودنی که به عنوان طعم دهنده، آنتی اکسیدان و یا نگهدارنده از آنها استفاده میشود.

مانند اسید مالیک، اسید تارتاریک، اسید لاکتیک، اسید فرماریک، اسید سیتریک و سرکه.

اصول انجام فعالیتهای ورزشی

پیش از اقدام

به فعالیت های ورزشی باید بدن را طی مراحلی برای حداکثر نتیجه و به حداقل رساندن آسیبهای جسمی آماده ساخت. هر برنامه ورزشی دارای ۲ مرحله بسیار با اهمیت و ضروری می باشد

۱ - گرم کردن بدن (WARM UP) نخستین گام برای آغاز یک فعالیت بدنی گرم کردن بدن می باشد.

مزایای گرم کردن بدن به قرار زیر استر - افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات. - تسهیل مصرف اکسیژن. زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبینها افزایش می یابد. - تسهیل جریانات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن. - افزایش جریان خون به عضلات. - افزایش تدریجی حرارت بدن. - کاهش آسیب ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات. - کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن. - آماده سازی سیستم عصبی، رباطها، مفاصل، عضلات، سیستم قلبی - عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص. - بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف پذیری عضلات. - آماده سازی ذهن و روان ورزشکار. اجزاء تشکیل دهنده مرحله گرم کردن - دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن افزایش حرارت بدن و عضلات. - حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. هدف آن افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات. - تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه.

۲ - انجام فعالیت ورزشی مورد نظر.

۳ - سرد کردن بدن (COOL DOWN) پس از پایان یافتن فعالیت بدنی می باید اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد.

معمولا اغلب افراد این مرحله را حذف می کنند اما باید بدانند که

این مرحله بسیار مهم بوده و حذف آن می تواند منجر به آسیبهای نا خواسته گردد. مزایای این مرحله به قرار زیر است – کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دستها و پاها. – کاهش تدریجی درجه حرارت بدن. – کمک به پراکنده سازی و پاک سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک) تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی می گردد. – کاهش گرفتگی و درد عضلانی. – کاهش سطح آدرنالین در خون. اجزاء تشکیل دهنده مرحله سرد کردن – دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن کاهش تدریجی دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات. – حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد. انعطاف پذیری (FLEXIBILITY) قابلیت عضلات و تاندونها برای کشیده شدن انعطاف پذیری نام دارد.

در واقع انعطاف پذیری توانایی استخوانهای بدن در میزان حرکت آنها در جهات مختلف حول مفاصل می باشد.

قدرت (STRENGTH) میزان توانایی عضلات برای اعمال نیرو در زمان کوتاه. استقامت (INDURANCE) میزان توانایی عضلات در انجام فعالیت گروهی در مدت زمان طولانی. چالاکی (AGILITY) میزان توانایی فرد در تغییر دادن جهت حرکت بدن به طور سریع. تعادل (BALANCE) توانایی حفظ تعادل در وضعیت سکون و یا حرکت. سرعت (SPEED) توانایی حرکت دادن بخش و یا تمام بدن به طور سریع. حرکات کششی (STRETCHING) حرکات کششی بسیار ضروری و مفید می باشند انواع گوناگونی دارند که به شرح زیر است – پویا (DYNAMIC)

در این نوع حرکات کششی عضلات نیز حرکت دارند. شامل حرکات آرام و کنترل شده ای می باشند که به تدریج به سرعت و دامنه آنها افزوده می گردد. مانند بالا و پایین کردن دستها از ناحیه کتف. نباید آن را با حرکات کششی بالستیک (BALLISTIC) اشتباه گرفت. حرکات کششی بالستیک شدید بوده و هدف آن انجام حرکات فراتر از دامنه حرکت مفاصل و عضلات می باشد که خطرناک بوده و انجام آن را توصیه نمی کنیم.

- ایستا (STATIC) بی خطر تر از بقیه می باشد.

در این کششها در مفاصل حرکت وجود نداشته و عضلات بتدریج کشیده می گردند.

در واقع عضلات تا یک حدی کشیده شده و در همان وضعیت ثابت نگاه داشته می گردد (۲۰ - ۶ ثانیه) . خود آن به دو نوع تقسیم بندی می گردد یکی حرکات کششی ایستایی فعال مانند خم کردن و بالا آوردن پا از ناحیه کمر و بالا نگاه داشتن آن تنها توسط عضلات و دیگری حرکات کششی ایستایی منفعل و یا غیر فعال مثلا همان مثال فوق اما نگاهداشتن پا در وضعیت ثابت با کمک دست و یا قرار دادن پا روی میز و یا گرفتن پا توسط فرد دیگر. - ایزومتریک (ISOMETRIC) در این حالت همانند حالت حرکات کششی ایستا حرکت در مفاصل وجود ندارد.

اما تفاوت آن این می باشد که هرگاه عضله ای کشیده می گردد فرد سعی می کند نیروی مقاومی بر خلاف آن کشش اعمال کند مثلا در مثال فوق هنگامی که پا بالا آورده میشود و روی میز قرار داده می گردد فرد به آرامی سعی می کند پای خود را به سمت پایین بازگرداند بر اساس آنکه بدن چگونه انرژی

لازم برای فعالیت عضلات را تامین می کند، فعالیتهای بدنی به ۲ دسته تقسیم بندی می گردند

۱ – فعالیتهای هوازی (AEROBIC) مانند دویدن هدف از این نوع فعالیت افزایش استقامت و کارایی قلب و عروق می باشد.

۲ – فعالیتهای بی هوازی (ANAEROBIC) مانند بدنسازی. هدف از این نوع فعالیت افزایش قدرت و استقامت عضلات می باشد.

عضلات بدن انرژی مورد نیاز خود را از ماده ای بنام آندوزین تری فسفات (ADENOSINE TRIPHOSPHATE=ATP) تامین می کند.

در واقع این ماده تشکیل شده است از نوکلئیتید آدنین که با ۳ گروه از مولکول فسفات پیوند بر قرار کرده است. هنگامی که این پیوندها گسسته می گردند انرژی آزاد میشود.

هنگامی که گروه نخست فسفات از آ – ت – پ جدا می گردد. آ – ت – پ تبدیل به (ADENOSINE DIPHOSPHATE= ADP) آدنوزین دی سولفات و یک مولکول آزاد فسفات می گردد. در صورت نیاز باز این روند ادامه یافته و گروه دوم از فسفات از ساختار مولکولی آ – ت – پ جدا گشته و مبدل به آدنوزین منو فسفات می گردد (AMP) در نخستین مرحله هنگامی که عضلات شروع به فعالیت شدید می کنند.

عضلات انرژی خود را از ATP موجود در اطراف سلولهای ماهیچه ای تامین می کنند.

هنگامی که ATP تبدیل به ADP می گردد مجددا توسط یک ترکیب فسفات دار پر انرژی بنام کراتین فسفات (CREATINE PHOSPHATE) تبدیل به ATP می گردد. این عمل توسط آنزیم کراتین کیناز (CREATINE KINASE) انجام میپذیرد بطوری که این آنزیم مولکول کراتین فسفات را تجزیه کرده و گروه فسفات آن را جدا میسازد این گروه فسفات نیز با متصل گشتن به ADP مبدل به ATP می گردد. این چرخه تنها

قادر به فعالیت تا مدت ۱۰ – ۸ می باشد زیرا به مرور از سطح کراتین فسفات کاسته می گردد. در مرحله بعد بدن می باید انرژی خود را از طریقی دیگری که گلیکوژن - لاکتیک (GLYCOGEN LACTIC) نام دارد تامین کند.

گلیکوژن ذخیره کربوهیدراتی عضلات می باشد که سلولهای ماهیچه ای آن را به گلوکز تجزیه کرده و با انجام تنفس بی هوازی (ANAEROBIC) گلوکز را تبدیل به ATP و یک فراورده جانبی به نام اسید لاکتیک می کنند. ۱۲ واکنش شیمیایی متناوب برای این نوع تنفس باید صورت پذیرد.

این نوع تامین انرژی نیز تنها تا ۹۰ ثانیه جوابگو می باشد زیرا پس از این مدت با تجمع اسید لاکتیک در عضلات بدن سبب خستگی و درد عضلانی می گردد. هنگامی که بدن فعالیت شدیدی را میخواهد در زمان اندکی انجام دهد مجبور به استفاده از دو روش فوق می باشد زیرا در این مدت اندک بدن قادر به تامین گلوکز و رساندن آن به عضلات نمی باشد اما پس از سپری شدن مراحل فوق نوبت به تنفس هوازی (AEROBIC) عضلات میرسد. پس از سپری شدن ۲ دقیقه از آغاز فعالیت تنفس هوازی آغاز می گردد. در این تنفس گلوکز تبدیل به دی اکسید کربن، آب و انرژی می گردد. گلوکز مورد نیاز از ۳ طریق تامین می گردد

۱ - جذب از طریق روده کوچک.

۲ - تجزیه گلیکوژن موجود در کبد.

۳ - و تجزیه گلیکوژن باقی مانده در سلولهای ماهیچه ای. پس از پایان یافتن ذخیره گلوکز در بدن، انرژی مورد نیاز از تجزیه چربی ها به گلوکز و در موارد گرسنگی شدید و فعالیت شدید (که بسیار نادر است) گلوکز از تجزیه اسیدهای آمینه

پروتئینها تامین می گردد. تعداد ضـربان قلب در وضعیت استراحت در کودکان (۱۵ - ۶ سال) ۱۰۰ - ۷۰ ضربان در دقیقه و در بزرگسالان (۱۸ سال به بالا) ۱۰۰ - ۶۰ ضربان در دقیقه می باشد.

اما حـداکثر ضـربان قلبی که در یک فعالیت شدیـد پدیـد می آید بیشـینه تعداد ضـربان قلب نامیده می گردد (MAXIMUM HEART RATE) برای بدست آوردن این میزان از فرمول زیر اسـتفاده کنید برای مردان سن - ۲۲۰ = ماکسیمم ضربان قلب برای زنـان سن - ۲۲۶ = ماکسـیمم ضـربان قلب امـا رسـیدن ضـربان قلب به حـداکثر قـابلیت خود می توانـد برای افراد به ویژه افرادی که به تازگی شـروع به فعالیت بـدنی و ورزشـی کرده انـد بسـیار خطرناک باشد به همین لحاظ ضـربان قلب برای افراد مبتدی نباید بیش از ٪۶۰ ماکسیمم ضربان قلبشان فراتر رود.

و کلا محدوده بی خطر بین ٪۸۵ - ۶۰ ماکسیمم ضربان قلب می باشد.

چگونه از کم آب شدن بدن حین فعالیت بدنی جلوگیری کنیم

۱ - روزی ۱۲ - ۸ لیوان آب بنوشید.

۲ - در آب و هوای گرم و مرطوب بدن به آب بیشتری نیاز دارد.

۳ - نیم ساعت پیش از فعالیت بدنی یک لیوان آب بنوشید.

۴ - در فواصل زمانی ۲۰ - ۱۵ دقیقه حین فعالیت بدنی ۲ - ۱ فنجان آب بنوشید.

۵ - از نوشـیدن مشـروبات الکلی و نوشـابه های گاز داد و همچنین نوشـیدنیهای کافئین دار خودداری ورزیـد. فوایـد و مزایای فعالیت بدنی منظم و مستمر

۱ - افزایش توانایی بدن در جذب و استفاده از اکسیژن.

۲ - کاهش فشار خون، افزایش حجم و وزن قلب، افزایش برون دهی قلب. بهبود جریان

خون در کل بدن.

۳ – بهبود قدرت و انعطاف پذیری عضلات. افزایش واکنش عضلات به محرکها.

۴ – تحکیم استخوانهای بدن.

۵ – کاهش چربی بدن.

۶ – کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و تنش.

۷ – تقویت اعتماد بنفس.

۸ – غلبه بر بی خوابی.

۹ – پیشگیری و یا بهبود بیماریهای فشارخون بالا، چاقی، دیابت، پوکی استخوان، قلبی – عروقی و سرطان.

۱۰ – افزایش انرژی بدن. افزایش شادابی و سرزندگی.

۱۱ – افزایش تمرکز فکری.

۱۲ – کاهش ٪۶۰ احتمال ابتلا به سرطان سینه و کاهش دردهای قاعدگی.

۱۳ – افزایش قدرت و استقامت بدن.

۱۴ – بهبود سیستم گوارش بدن و افزایش اشتها.

۱۵ – بهبود تناسب اندام.

۱۶ – افزایش هماهنگی و تعادل در اعضاء بدن. افزایش چابکی وفرزی.

۱۷ – افزایش قوه جنسی.

۱۸ – تسکین علایم واریس.

۱۹ – بهبود عملکرد کبد.

۲۰ – سلامتی عمومی بدن و طول عمر بیشتر. همیشه ورزش کنید!

اصول تناسب اندام جایگاه ویژه شنا

با شـنا فشار زیادی متحمل نخواهید شد و به راحتی می توانید به تناسب اندام برسـید. آناهیتا خاطرات بسـیار زیادی از کودکی خود دارد، می توان گفت که بیشتر اوقات به شـنا مشـغول بوده و تمام تابسـتان را در استخر به شنا کردن اختصاص می داده. او بعـدها غریق نجات شد و در روزهای گرم تابسـتان هزاران نفر را از اعماق آب ها نجات داد. او از دوران دبیرسـتان برای حفظ تناسب اندام خود، به شنا روی آورد.

اما از دو سال پیش همه چیز تغییر کرد.

او در سن ۳۱ سالگی وزنش به ۱۰۰ کیلو گرم افزایش پیدا کرد و به مدت ۱۰ سال ورزش و به

ویژه شـنا را به طور کلی کنار گذاشت. سـرانجام یک برنامه کاهش وزن گرفت و تصمیم گرفت که مجدداً ورزش و نرمش را از سر بگیرد.

او می گوید

مردم به من پیشـنهاد می کردنـد که بایـد بـدوم و پیاده روی کنم، اما زمانی که این کار را انجام می دادم، زانوها و مـچ پاهایم درد می گرفتند.

با خودم فکر می کردم که من مجبور هسـتم ورزش کنم، اما چه ورزشـی را انتخاب کنم که به آن علاقمند باشم و بتوانم بیش از آنچه لازم است آن را انجام دهم، چرا که علاقه سـبب می شود شما با اشتیاق بیشتری نرمش مورد نظر را انجام دهید. او شنا کردن را انتخاب کرد.

به استخر رفت و با خودش تصمیم گرفت که حداقل یک دور طول استخر را شنا کند.

او اظهار می دارد هر هفته احساس می کردم که قوی و قوی تر می شوم. شـنا واقعاً بـدون اینکه هیچ گونه مشـکلی برایم ایجاد کنـد، مرا نیرومنـد تر می کرد و شـمای کلی بدنم را نیز متعادل می ساخت. آناهیتا که در سالن آرایش کار می کرد، باز هم به واقع ارزش شـنا کردن را نمیـدانست، تـا اینکه در یـک سـفر کـاری متوجه شـد (از زبـان خودش بشـنویم؛) من در حـال حمل چمـدان هایم بودم که متوجه شـدم این کار برایم خیلی ساده شـده و دیگر مجبور نیسـتم مانند گذشـته نفس نفس بزنم و فشار بیش از اندازه ای روی من وارد شود.

با بـدن خود خوب رفتار کنید دکتر رابرت راجرز فیزیولوژیست و مدیر لابراتوار ورزشـی دانشـگاه نیومکزیکو، معتقد است که شنا برای همه افراد به ویژه کسانی که محدودیت های جسمانی داشته و قادر به انجام سایر

ورزش دکتر رابرت در ادامه اضافه می کند که شنا ورزشی است که در آن تمام عضلات بدن به کار گرفته شده و برای بیماران رماتیسمی، و کسانی که اضافه وزن دارند، مناسب می باشد.

شناور بودن در آب سبب می شود یک تناسب عمومی به بدن القا شود، فشار آب سبب می شود مفاصل سفت شده و خطر آسیب رسیدن به بدن در مقایسه با ورزش هایی که در خشکی انجام می شود پایین بیاید. زمانی که در آب شناور هستید، بدن تنها ۵۰٪ از وزن اصلی خود را تحمل می کند، در این حالت وزن سینه ۲۵٪ تا ۳۰٪ شده و وزن گردن نیز به ۱۰٪ کاهش پیدا می کند.

ورزشکاران برای بهبود آسیب هایی که در طول مسابقات به آنها وارد می گردد و همچنین برای رهایی از دردهای مفصلی، شنا را انتخاب می کنند.

افرادی که دچار رماتیسم و یا سایر ناتوانایی های جسمی هستند، می توانند با استفاده از شنا، هم تناسب اندام خود را حفظ کنند و هم درد خود را تا میزان بسیار زیادی کاهش دهند.

شنا همچنین برای افرادی که دچار بیماری هایی هستند که ممکن است در اثر فعالیت های شدید بدنی افزایش پیدا کند، نیز مثمر ثمر واقع خواهد شد.

حتی به افرادی که دچار آسم هستند نیز توصیه می شود که از بین ورزش های متفاوت شنا را انتخاب کنند.

چرا که هوای مرطوب و گرم سبب می شود تحریک کمتری در مجاری تنفسی آنها ایجاد شود.

فواید شنا در تناسب اندام نه تنها در هنگام شنا فشار زیادی به بدن وارد نمی شود، بلکه بهترین راه برای ایجاد تناسب اندام نیز محسوب می شود.

هنگام شنا کردن تمام عضلات بدن به کار گرفته

می شونـد که در این میان می توان به ماهیچه های شانه، کمر، شـکم، پا، باسن، و ران اشاره کرد و از آنجایی که مقاومت آب ۱۲ برابر هواست، سبب می شود که قدرت و نیروی فرد افزایش پیدا کند.

شنا کردن هم سـبب افزایش نیروی جسـمانی می شود و هم دسـتگاه تنفسـی را تقویت می کنـد که با توجه به این مطلب کمتر ورزشی را می توان پیدا کرد که شامل چنین مزایایی باشد.

اما آیا شنا می تواند به شما در کاهش وزن کمک کند؟

دکتر رابرت در این زمینه می گوید

سؤالات مختلفی در این مورد مطرح می شود و اغلب افراد سؤال می کننـد که شـنا چگونه می توانـد به سوختن کالری کمک کند؟

تحقیقاتی در این زمینه انجام شده که حاکی از آن است که کاهش وزن از طریق شـنا کردن قدری مشکل است. زمانی که در آب غوطه ور می شویم، این فرورفتگی در آب سـبب می شود که متابولیسم بـدن کاهش پیـدا کنـد، زمانی که متابولیسم آرام شود، بدن نیاز به کالری کمتری پیدا می کند و بالطبع میزان کمتری از کالری سوخته میشود.

در حالی که رابرت چنین نظریه ای را بیان می کنـد در پایان می افزایـد که البته این نتیجه نیازمنـد تحقیقات بیشتر است و هنوز به طور قطعی نمی توان ادعا کرد که شـنا به درد کاهش وزن نمی خورد؛ اما بـد نیست نظریه محققان دیگر را نیز بشـنویم آنها معتقدند که شـنا نیز مانند سایر ورزش ها نیاز به ممارست و تداوم داشته و برای بدست آوردن نتیجه مطلوب باید از یک برنامه مدون استفاده شود.

پژوهشگران معتقدند که برای کاهش وزن از طریق شنا، ابتدا باید یک مرحله تند و با فشار زیاد (سرعتی) را انجام

دهید، سپس فشار خون را پایین آورده، وارد یک مرحله کند و استقامتی شوید. اگر طبق این دستور العمل شنا نکنید، مثل این است که در حال پیاده روی نرم و آهسته هستید. سو نلسون کارشناس ورزش های آبی در مؤسسه ورزش های آبی کلورادو، آمریکا، اظهار می دارد که بیماران چاق بسیار زیادی را از طریق شنا درمان نموده. او می گوید

مردی ۲۵۰ کیلویی به من مراجعه کرد که دچار رماتیسم مفصلی نیز بود.

من او را به عنوان یکی از کارکنان مجموعه پذیرفتم و او موفق شد ۱۵۰ کیلو از وزن خود را کم کند. از کجا باید شروع کرد محققان معتقدند که برای شروع می توانید مربی شنا بگیرید یا به استخر های گروهی ملحق شوید.

البته برخی از استخر ها هستند که نام حرفه ای را به ابتدای اسم مجموعه ورزشی خود اضافه کرده اند؛ نباید کلمه حرفه ای شما را به اشتباه بیندازد و تصور کنید که فقط افرادی که شنا را به طور کامل بلد هستند می توانند به این استخر ها وارد شوند؛ نه! این مجموعه ها دوره های ابتدایی، متوسط و پیشرفته را برگزار می کنند و حتی کلاس های تفریحی نیز دارند.

در جلسات اول، انجام حرکات ریتمیک شنا و نفس گیری قدری مشکل به نظر میرسد. مربیان شما را به تدریج با نحوه درست انجام حرکات و نفس گیری آشنا می کنند.

آنها در هر زمان به طور مجزا بر روی یک مبحث تمرین می کنند.

اگر جزء افراد مبتدی هستید، به آرامی شروع کنید؛ ابتدا می توانید تنها برای ۱۰ دقیقه شنا کنید. با ۳ تا ۵ مرتبه تمرین در طول هفته، مدت زمان شنا کردن را به ۳۰ دقیقه برسانید.

البته در این نیم ساعت بایـد گرم کردن و سـرد کردن را نیز بگنجانید. در زمان باقیمانده هم بر روی قدرت، سـرعت، و کیفیت ارائه کار خود تمرکز کنید. سو می گوید

من واقعاً مبتدی ها را تشویق می کنم، یاد گرفتن شنا نیازمند مدت زمان زیادی است؛ ما روی خاک زندگی می کنیم به همین دلیـل آب برایمان کمی غریب و ناآشـنا است. راههای بسـیار زیادی وجود دارد که می توانـد به شـما کمک کنـد از پس شـنا کردن بر بیایید. می توانید حرکات را بر روی تخته شـنا انجام دهید و در امتداد طول اسـتخر راه بروید و حرکات را در خشکی اجرا کنید. سو معتقد است که مبتدی ها می توانند وارد قسمت کم عمق شوند و با راه رفتن تنها حرکات دست را اجرا کنند.

سپس سر خود را نیز در آب فرو ببرند و نفس گیری را نیز تمرین کنند.

یک لباس شنای راحت و عینک مناسب از ملزومات کار به شمار می رود.

اگر احساس می کنیـد که هنوز نمی توانیـد سـر خود را درون آب فرو ببریـد، می توانیـد بعـداً از عینک اسـتفاده کنید. انتخاب صحیح زمانی که آناهیتا، ۲ سال پیش تصمیم گرفت هفته ای ۲ مرتبه شنا کند، قادر نبود هیچ ورزش دیگری را انجام دهد. اما هنگامی که ۱۰ کیلـو از وزنش کم شـد و سیسـتم تنفسـی او نیز در شـرایط بهـتری قرار گرفت، تـوانست پیـاده روی کرده و به تدریج دویدن را نیز امتحان کند.

او امسال قصد دارد که در مسابقات سه گانه بانوان (شامل دو ۱۰۰ متر، پرش ارتفاع، و پرتاب وزنه) شرکت کند.

برای آناهیتا شنا بهترین انتخاب به شمار می رود.

او معتقد است برای

بدست آوردن تناسب اندام، شنا بهترین انتخاب است و برای بدن نیز هیچ گونه مشکلی ایجاد نمی کند.

احساس می کنم که این ورزش باعث ایجاد آرامش نیز می شود.

زمانی که گوش گیر ها را در گوشتان قرار می دهید، و کلاه شنا را بر سر میگذارید، فقط شمایید و آب؛ تلفن همراه یا. . وجود ندارد و همه چیز بی رنگ می شود.

.

اضافه کردن وزن در دوران نوجوانی

دوست دارم مثل موقعی که در دوره راهنمایی درس می خواندم، بسکت بازی کنم، اما الان که دبیرستانیم، همه همکلاسیم وزن اضافه کرده اند اما وزن من فرقی نکرده است. چکار باید بکنم؟

همه دوستانم شانه های پهنی دارند و مثل وزنه بردارها به نظر می رسند.

اما من لاغر و استخوانیم.

چکار می توانم بکنم؟

نمی خواهم خیلی وزنم بالاتر برود، اما دوست دارم، بدنم انحناهای قشنگی پیدا کند.

چکار باید بکنم؟

بسیاری از نوجوانان فکر می کنند که بیش از حد لاغر هستند و دوست دارند بدانند که می توانند برای آن کاری بکنند یا نه. چرا بعضی ها می خواهند وزنشان بالا برود؟

بعضی از دلایل اینکه بعضی افراد دوست دارند وزنشان بالاتر رود، به قرار زیر است نگران این هستم که مشکلی داشته باشم. اگر به خاطر اینکه فکر می کنید، یک مشکل یا ناراحتی پزشکی دارید، می خواهید وزن اضافه کنید، حتماً نزد پزشک بروید. درست است که برخی مشکلات و ناراحتی ها پزشکی می تواند باعث شود که فرد پایین تر از وزن نرمال خود باشد، اما اکثر آنها علائمی به جز لاغری هم با خود دارند، مثل دل درد، یا حالت تهوع. به همین دلیل اگر لاغری شما به خاطر یک مشکل یا ناراحتی پزشکی بود، مطمئناً احساس خوبی نخواهید داشت و حالتان

بد باید باشد.

نگران هستم چون همه دوستان و هم سن و سالانم وزن اضافه کرده اند اما من نکرده ام. بسیاری از دخترها و پسرها تا قبل از رسیدن به دوره بلوغ لاغر و استخوانی هستند.

تغییراتی که طی بلوغ در بدن ایجاد می شود شامل اضافه شدن وزن، و در پسرها، پهن تر شدن شانه ها و افزایش حجم عضلانی است. این مسئله در بدن هر فرد متفاوت است به همین دلیل خیلی از افراد، مثلاً دخترها حتی در ۸ سالگی و پسرها حتی در ۱۰ سالگی، شروع به اضافه کردن وزن می کنند اما برای کودکان نرمال، دوره بلوغ تا قبل از ۱۲ سالگی یا بیشتر برای دخترها و ۱۴ سالگی و بیشتر برای پسرها شروع نمی شود.

و زمانی که بلوغ در شما شروع می شود، ۳ تا ۴ سال طول می کشد که به طور کامل رشد کرده و همه وزن و حجم عضلانی که به عنوان یک فرد بالغ نیاز دارید را به دست آورید. بعضی افراد بلوغ دیررس را تجربه می کنند.

اگر شما هم جزء این دسته افراد هستید، اگر نگاهی به خانواده و اقوام خود بیندازید، می بینید که برخی از آنها نیز وضعیتی مشابه شما داشته اند.

اکثر نوجوانانی که بلوغ دیررس دارند، نیازی نیست کار خاصی انجام دهند؛ چون بالاخره به طور طبیعی رشد خواهند کرد – که اضافه کردن وزن و حجم عضلانی نیز شامل آن است. اگر نگران بلوغ دیررس خود هستید می توانید با پزشکتان مشورت کنید. من همیشه دوست داشتم یک ورزش خاص انجام دهم اما الان نمی دانم می توانم یا نه. خیلی افراد در دوره ابتدایی یا راهنمایی عاشق یک ورزش

خاص هستند، اما وقتی هم تیمی هایشان سریعتر رشد می کنند، می بینند که نمی توانند به پای آنها برسانند و همیشه روی نیمکت ذخیره هستند.

اگر همیشه دوست داشتید فوتبال بازی کنید، اگر بدنتان کشش آن را نداشته باشد، برایتان سخت خواهد بود.

باید صبر کنید تا بدنتان بلوغ را تجربه کند تا بتوانید دوباره با تیم همسالانتان فوتبال بازی کنید. کار دیگری که می توانید انجام دهید این است که یک ورزش دیگر را انتخاب کنید. اگر سریعترین بازیکن دفاعی تیم دوره راهناییتان بوده اید، احتمالاً بدنتان از نوع باریک و کشیده است، و ورزش دو میدانی می تواند انتخاب خوبی برای شما باشد.

بسیاری از بزرگسالان متوجه می شوند که ورزشی که دوست می دارند، ورزشی است که نوع و تیپ بدنیشان برای آن مناسب است. از وضعیت اندامم متنفرم. رشد به اندازه کافی سخت است چه برسد به اینکه بخواهید بهترین و کاملترین هم باشید. بدن شما تغییر می کند، بدن دوستان و همسالانتان هم تغییر می کند، و شما شاهد این هستید. خیلی راحت است اگر بخواهید خودتان و دوستانتان را از روی ظاهر قضاوت کنید. گاهی اوقات، به نظر میرسد که زندگی مثل یک مسابقه زیبایی می ماند.

بدن شما متعلق به شماست، اما خیلی چیزها هست که تغییر یا تسریع آن در دست شما نیست. تنها کمکی که می توانید بکنید، این است که سعی کنید بدنتان را سالم و سلامت حفظ کنید تا بتوانید رشد کرده و خوب بزرگ شوید. عزت نفس هم در این میانه دخیل است. افرادی که یاد می گیرند بدنشان را دوست داشته باشند، و آن را همان طور که هست قبول کنند، اعتماد به نفس

بسیار بالایی پیدا می کنند که به آنها کمک می کند جذاب تر و زیباتر به نظر برسند.

اگر با تصویر بدنتان مشکل دارید، با کسی که دوستش دارید و به او اعتماد می کنید، در این رابطه صحبت کنید. شاید پدر و مادرتان، دکترتان، مشاورتان، مربیتان یا معلمتان بتواند در این زمینه به شما کمک کند.

مهم نیست که دلیل شما برای اضافه کردن وزن چه باشد، یک واقعیت ساده اینجا وجود دارد اکثریت نوجوانان هیچ دلیلی – چه پزشکی یا هر چیز دیگر – برای سعی در اضافه کردن وزن ندارند.

تلاشی مثل این مطمئناً جواب نمی دهد و در بدترین حالت این است که فقط چربی بدن شما را بالاتر می برد و شما را در خطر مشکلات و بیماری های مختلف قرار می دهد. پس به جای اینکه روی اضافه کردن وزن تمرکز کنید، روی قوی تر شدن و بالا بردن قدرت بدنیتان متمرکز شوید. سالم و سلامت نگه داشتن بدن باعث می شود بدنتان خیلی خوب رشد کند و این یکی از وظایف شما به عنوان یک نوجوان است. توصیه های زیر می تواند به شما در این زمینه کمک کند تغذیه سالم دوستانتان که می خواهند لاغر شوند بیشتر سالاد و میوه می خورند.

شما هم باید همین کار را بکنید. با خوردن انواع مختلفی از مواد غذایی سالم به جای خوردن غذاهای ناسالم، با قند و چربی بالا به هدف چاقتر شدن، بیشتر به نفع بدنتان کار خواهید کرد.

این احتمال وجود دارد که اگر بخواهید به زور خودتان را به خوردن مجبور کنید، هیچ کمکی به اضافه کردن وزنتان نخواهد کرد و حتی اگر هم وزنتان بالاتر رود، این

وزن اضافه فقط چربی خواهد بود.

مصرف انواع و اقسام غذاهای سالم، خوردن غذا در وعده های غذایی منظم و خوردن تا جایی که احساس سیری کنید، مواد مغذی و سوخت مورد نیاز بدنتان را تامین کرده و به سلامت نگه داشتن آن کمک می کند.

یک تغذیه خوب لزوماً چیز پیچیده ای نیست. در زیر به برخی نکات ساده اشاره می کنیم مقدار زیادی سبزیجات، میوه جات و حبوبات کامل استفاده کنید. هر روز صبحانه بخورید. از تنقلات سالم به طور منظم استفاده کنید. از انواع و اقسام غذاها استفاده کنید. این مواد غذایی می تواند گاهی شامل مواد غذایی که کمتر مغذی هستند مثل چیپس و نوشابه هم باشد.

اما سعی کنید مصرف این مواد غذایی را محدود کنید تا از خوردن مواد غذایی و نوشیدنی های سالمتر جا نمانید. داشتن تغذیه خوب و مناسب در این دوره از زندگی به دلایل مختلف اهمیت زیادی دارد.

تغذیه خوب کلید اصلی رشد طبیعی است. همچنین خیلی خوب است که از همین سن عادات خوب غذایی را در خودتان پرورش دهید. حرکت و فعالیت بدنی یکی دیگر از راه های سالم نگه داشتن بدن، ورزش و فعالیت فیزیکی منظم و مداوم است. این ورزش می تواند خیلی ساده باشد مثل پیاده روی تا مدرسه، فوتبال یا والیبال بازی کردن با دوستان در زنگ تفریح، یا کمک به مادر در کارهای خانه باشد.

همچنین می توانید یک باشگاه یا تیم ورزشی خاص را برای خود انتخاب کنید. در دو راه نوجوانی باید حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی منظم هر روزه (مثل پیاده روی تا مدرسه) و سه جلسه ۲۰ دقیقه ای در هفته

فعالیت های ورزشی شدیدتر (مثل فوتبال یا والیبال و سایر ورزشها) داشته باشید. بدنسازی اگر خوب انجام شود راه خوبی برای ورزش کردن است اما لزوماً باعث حجیم تر شدن شما نخواهد شد.

پسرها معمولاً طی دوران بلوغ حجم عضلانی بیشتری به دست می آورند اما بلوغ هیچ تضمینی برای این نیست که شما به یک مانکن برای مجلات بدنسازی و فیتنس تبدیل شوید. تیپ بدنی بعضی افراد به طور طبیعی مناسب اینکار نیست. ژنتیک نقش بسیار مهم و حیاتی در تعیین نوع و تیپ بدنی شما بازی می کند.

اندام افراد بزرگسال هم انواع و اقسام مختلفی دارد و خیلی افراد تا پایان عمرشان لاغر و باریک باقی می مانند.

اگر به دوران بلوغ رسیده اید، یک مقدار مناسب از تمرینات بدنسازی می توانند به شما برای بالا بردن قدرت و استقامت عضلانی کمک کند.

و وقتی فرد به دوران بلوغ می رسد، بدنسازی خوب و مناسب می تواند به حجیم کردن شما هم کمک کند.

اما حتماً باید با یک مربی خوب و کاردان تمریناتتان را شروع کنید که به شما کمک کند بدون آسیب رساندن به خودتان تمریناتتان را انجام دهید. استفاده از مکمل به فکر این هستید که با استفاده از نوشیدنی ها و قرص های مکمل، حجم بدنیتان را افزایش دهید؟

مسئله ای که باید بدانید این است که مکمل هایی که چنین وعده وعیدهایی می دهندجز هدر دادن پول فایده ای برایتان ندارند و حتی ممکن است برای سلامتیتان مضر باشند.

بهترین راه برای تامین سوخت مورد نیاز بدنتان برای عضله سازی، داشتن تغذیه ای خوب و سالم است. قبل از استفاده از هر نوع مکمل، حتی اگر یک قرص ویتامین ساده باشد، حتماً با

پزشك مشورت کنید. خواب کافی خواب یکی از مهمترین مسائل در رشد طبیعی است. اگر خواب کافی داشته باشید، انرژی لازم برای رشد را تامین می کنید. هنگام خواب بدن شما در حال فعالیت است، اکسیژن به مغز می رسد، هورمون های رشد ترشح میشوند، و استخوان های شما حتی در موقع استراحت رشد می کنند.

روحیه خوب داشتن روحیه خوب به شما کمک می کند به خود بقبولانید که در ماه ها و سالهای آتی، بدنتان به اندازه کافی رشد خواهد کرد.

تعداد کمی از ما در سن ۲۵ سالگی همان اندام دوران ۱۵ سالگیمان را خواهیم داشت. داشتن احساسی خوب نسبت به خودتان و اندمتان به شما اعتماد به نفس می دهد و شما را در نظر دیگران جذاب تر جلوه می دهد.

اعتقادات غلط در مورد ورزش

در این مقاله قصد داریم اعتقادات اشتباهی که باعث می شود مردم ورزش نکنند و نتوانند هیکل متناسب مورد علاقه ی خود را داشته باشند را برای شما عنوان کنیم.

عقاید اشتباه زیادی در این زمینه دور و بر شما را گرفته است که باعث می شود نتوانید حقیقت را ببینید. چند مورد از آن را در اینجا مطرح می کنیم.

۱. وقت کافی برای ورزش کردن ندارم. هیچکس برای ورزش کردن وقت ندارد.

ما در عصر فعالیت و کُنِش زندگی می کنیم و دیگر عصر بعد از ظهرهای آزاد و لم دادن روی کاناپه و تماشای تلویزیون به سر آمده است. همه سعی می کنند تا می توانند کارهای مختلف را پشت سر هم انجام دهند یا حتی در یك زمان چند کار را با هم انجام دهند.

اما اگر خوب فکر کنید، می بینید که ورزش خود باعث افزایش زمان می شود، چون طول عمر

را بیشتر می کند.

اگر هر روز فقط ۳۰ دقیقه از وقت خود را برای ورزش اختصاص دهید، خواهید توانست در سالهای طلایی زندگیتان پر از انرژی به همه ی کارهای خود برسید. هیچوقت با کمبود توان و انرژی روبه رو نخواهید شد، و قادر خواهید بود از بروز بیماریهایی که با بالا رفتن سن ایجاد می شود نیز جلوگیری کنید. ورزش و رژیم غذایی دو اصل مهم در دوران جوانی است. در همان ۳۰ دقیقه ای که من پیشنهاد کردم، می توانید مواد شیمیایی مفید را بدن ایجاد کنید و پرانرژی و شاداب بمانید.

۲. من چاقم، چون از بچگی متابولیسم بدنم پایین بوده است. تحقیقات نشان داده است که اکثر انسانها متابولیسمی متوسط دارند.

اما اکثراً چون می بینند که خیلی راحت چاق می شوند، تصور می کنند که بدنشان متابولیسم خوبی ندارد.

حقیقت این است که اگر درست غذا بخورند و ورزش کنند، متوجه تغییراتی فوق العاده می شوند.

البته افراد چاقی هم هستند که متابولیسم بدنشان واقعاً پایین تر از حد متوسط است و به آسانی چاق می شوند.

اما راه های زیادی برای کمک به این دسته از افراد وجود دارد.

البته این افراد نباید توقع داشته باشند که هیکل مانکنی پیدا کنند، اما می توانند حداقل هیکلی متوسط داشته باشند.

۳. اگر ورزش کنم، هیکلم مثل بدنسازها می شود.

می دانم که ممکن است دوست نداشته باشید هیکلتان مثل هیکل ورزشکاران بدنساز به نظر برسد. اما مطمئناً دلتان هم نمی خواهد که هیکلتان مانند هیکل برخی افراد گنده و چاق باشد.

اگر من راه هایی را به شما معرفی کنم که از طریق آن بدنسازان حرفه ای چربی بدنشان را به پایین ترین حد می رسانند، متابولیسم

بدنشان را افزایش می دهند و به بدنهایشان شکل و فُرم می دهند، چه؟

به علاوه، عضله بسیار متراکم تر از چربی است و فضای کمتری می گیرد.

درواقع، میزان مساوی ماهیچه، نصف فضای چربی را می گیرد.

به هیچوجه تصور نکنید که ماهیچه آوردن بدهیکلتان می کند، برعکس به هیکلتان فرم می دهد و آن را زیباتر می سازد.

۴. چون درست غذا می خورم، لازم نیست ورزش کنم. اصلاً درست نیست. تغذیه ی مناسب و ورزش باید با هم همراه باشد تا نتیجه ی مطلوب حاصل شود.

فکر نکنید اگر کم غذا بخورید، خوش هیکل می مانید. باید بدانید که اگر کالری لازم برای بدن به آن نرسد، بدن به دو چیز پناه می برد یکی ماهیچه ها و یکی چربی ها. متاسفانه، برای بدن آسانتر است که سراغ ماهیچه ها برود و آن ها را از بین ببرد.

به همین خاطر است که اکثر رژیم های غذایی مدت زمانی طولانی به طول می انجامد. چون مردم میزان کالری مصرف خود را به پایین تر از حد معمول میرسانند، بدن نیز برای جبران به ماهیچه ها پناه می برد و متابولیسم بدن به این طریق کاهش می یابد. به همین خاطر معمولاً رژیم گرفتن کاری بسیار دشوار است. اما اگر هر روز ورزش کنید، بدنتان قبل از رجوع به ماهیچه ها صبر می کند و با خود فکر می کند که برای بلند کردن وزنه ها به این عضلات نیاز دارد پس دست از آن می کشد و به سراغ چربی ها می رود.

به همین خاطر است که رژیم غذایی همراه با ورزش همیشه نتیجه ی مثبت می دهد.

۵. چند وقت ورزش می کنم، بعد دست از آن می کشم. حتی اگر از ابتدا به خود عادت نداده باشید که همراه با رژیم

غذایی مناسب ورزش هم بکنید، نگران نباشید، هر وقت بخواهید می توانید شروع کنید و بدنتان را عادت بدهید. همه ی ما در طول روز کارهایی را انجام می دهیم که برای ما به شکل عادت درآمده است دوش گرفتن، صبحانه خوردن، سر کار رفتن، و ... چرا نباید ورزش را نیز جزئی از این عادت ها درآوریم؟

چرا نباید زمانی را هرچند اندک به ورزش کردن اختصاص دهیم و این کار را پیوسته و هر روز انجام دهیم و به هیچ وجه پشت گوش نیندازیم.

با اینکار خیلی زود تغییرات شگرفی را هم از لحاظ فیزیکی و هم روحی در خود مشاهده خواهید کرد و بعد با خود می گویید که واقعاً ارزشش را داشته است. مطمئن باشید این هم خیلی زود، مثل غذا خوردن، جزء عادت هایتان درمی آید. شما می توانید ... این افکار و تصورات غلط از نظر من خیلی متداول هستند.

سالهای سال است که با مردم سر و کار دارم و این حرفها به گوشم خورده است. اما بهتر است بدانید که این تصورات اشتباه فقط شما را از رسیدن به آن هیکل دلخواهان دور می کند و هیچ فایده دیگری ندارند.

پس از همین امروز شروع کنید و این تصورات را دور بریزید

اعتیاد به ورزش

اعتیاد به ورزش مسئله ای نادر است اما حقیقت دارد.

به ازای هر انسانی که بیش از حد ورزش می کند، صدها انسان هستند که اصلاً ورزش نمی کنند.

معمولاً آندسته از افرادی زندگی بهتر و سلامت تری خواهند داشت که به تناسب ورزش کنند.

محققان برای این منظور، خانواده ۱۵۰۰ عضو یک باشگاه دوندگی را مورد بررسی قرار دادند.

اکثریت قریب به اتفاق این خانواده ها

اعلام کردنـد که آنها تصور می کننـد ورزش چیز خوبی است و فقط ۵ درصد آنها اعلام کردند که دویدن برای آنها مشـکل سـاز بـوده است. سالهـا پیش، فیزیولوژیست هـای ورزش تصور میکردنـد که این احتمـال وجود دارد که افراد به ورزش کردن معتاد شوند، دقیقاً مثل اعتیاد به مورفین و مواد مخدر. ورزش شدید باعث افزایش میزان اندورفین در بدن می شود.

نام اندورفین ترکیبی از واژه درونی، و مورفین است و این مواد شیمیایی با گیرنده های مشابه مواد مخدر کار می کنند.

انـدورفین بـدن با فعالیت فیزیکی زیاد افزایش می یابـد. دانشـمندان تصور می کردند که این می تواند همان دلیل اعتیاد فرد به ورزش شود.

اکثر تمرینات ورزشی شدید باعث افزایش اندورفین می شود.

یکی از تحقیقـات انجـام گرفته در این زمینه نشـان داد که وزنه برداری باعث بالا رفتن انـدورفین می شود، که مشابه با افزایش آن به سبب دویدن بر روی تردمیل می باشد.

بـدن فقـط در زمـان فعـالیت انـدورفین تولیـد می کنـد، و بیشتر بودن این ماده باعث می شود قـدرت تحمل ما دربابر فشارهای فیزیکی بیشتر شود.

خـود را جـای پیشـینیان بگذاریـد و تصـور کنیـد که قصـد فرار از دست یـک مـاموت پشـمالو را داریـد. دوست داریـد بتوانید همینطور به دویدن خود ادامه دهید و هیچ ناراحتی جسـمی نیز تحمل نکنید، حداقل تا زمانی که به پناهگاهی امن برسید. اینجا زمانیست که اندورفین به کمک شـما می آید و باعث می شود ناراحتی جسـمی و فیزیکی برایتان به وجود نیاید. باوجود میزان بالای اندورفین، اکثر افراد بعد از آن به ورزش اعتیاد پیدا می کنند.

وقتی سخت ورزش می کنید، بدنتان برای ترمیم ماهیچه ها، مفاصل، بافت ها و استخوان هایی که طی ورزش از آنها استفاده

نموده اید، به کالری بیشتر نیاز دارد.

بـدون کالری کافی، بافت های شـما ضـعیف شـده و آسـیب خواهید دید. ورزش وقتی مانع فعالیت های نرمال در خانه و محل کار شود، اعتیاد به شمار می رود.

مثل سایر فعالیت ها، افراد به ورزش کردن نیز می تواننـد اعتیاد پیـدا کننـد یعنی هرچه بیشتر ورزش کننـد، بیشتر نیاز به ورزش کردن پیدا می کنند.

برای افرادی که به این مشکل مبتلا شده اند، دست کشیدن از ورزش کاری محال است. حتی اگر آسیب هم ببینند، باز دوست دارند زمان و شدت تمریناتشان را افزایش دهند.

اما، چقدر ورزش زیاد است؟

ورزش زمانی اعتیاد به شـمار می رود که باعث شود شـما از سایر مسائل زندگی وا بمانید – خانواده، دوستان، و سایر مسئولیت ها. در اینجا جـدولی تهیه کرده ایم که شامل سوالاتی است که به شـما کمک می کند ببینید تا چه حد به ورزش اعتیاد دارید. اکـثر اوقـات، اعتیـاد به ورزش به مشـکلات مهم و جـدی دیگری نیز منجر می شـود، مثـل اختلال وسـواس فکری – عملی، یا افسردگی، که در این صورت نیاز به مراجعه به متخصص می باشد آیا به ورزش اعتیاد دارید؟

اگر به سوالات زیر پاسخ مثبت دهید، یعنی به ورزش اعتیاد پیدا کرده اید

۱. برنامه ی تلویزیونی مورد علاقه تان، برنامه های ورزشی است.

۲. جعبه ی داروهایتان حاوی ایبوپروفن، ناپروسین و بِنگای می باشد.

۳. قفسه ی لباسهایتان، بیش از سایر لباسها، پر از کفشها و لباسهای ورزشی است.

۴. آخرین باری که از ورزش جا ماندید موقع انتخابات ریاست جمهوری بود.

۵. فکر می کنید درد داشتن جالب و سرگرم کننده است.

۶. اسم سگ هایتان را نایک یا آدیداس می گذارید.

۷. مراسم عروسیتان در استادیوم ورزشی

انجام شده و در مجلس نوشابه ی انرژی زا سرو می شده است. وقتی ورزش کنید، سلامت خواهد بود.

ورزشِ متناسب و به اندازه باعث می شود بتوانید بهتر فکر کنید، کمتر احساس افسردگی کنید، اضطراب کمتری داشته باشید، و بیخوابیتان نیز مداوا خواهد شد.

برای آندسته از افرادی که مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط هستند، ورزش حتی بهتر از داروهای ضد افسردگی عمل خواهد کرد.

همه ی انواع ورزش ها دارای این فواید سلامتی هستند، و اگر ورزشتان را برحسب علاقه انتخاب کنید، مطمئناً لذت بیشتری خواهید برد.

آقایون رژیم غذایی مناسب جهت بهبود باروری

تغذیه تاثیری مستقیم بر توانایی اسپرم دارد.

تحقیقات نشان می دهد که داشتن عادات بد غذایی، برای مثال مصرف مکرر مشروبات الکلی، می تواند باعث پایین آوردن کیفیت و مقدار اسپرم شده و لقاح تخم را دشوارتر می کند.

و از آنجا که ناباروری به همان اندازه که جزء مشکلات خانم هاست، مشکل آقایون نیز به حساب می آید - تقریباً ٪۴۰ از ناباروری ها به مردها برمی گردد - داشتن تغذیه سالم احتمال بچه دار شدن شما را بالا خواهد برد.

باروری تنها دلیل ایجاد تغییر در رژیم غذایی نیست. تحقیقات نشان می دهد که پدرهایی که در ماه قبل از لقاح تخم، زیاد از مشروبات الکلی استفاده می کنند - تقریباً دو نوشیدنی الکلی در روز - نوزادانشان تقریباً ۲۰۰ گرم کمتر از نوزادان دیگر وزن دارند.

وزن کم در هنگام تولد مشکلی بسیار جدی است که می تواند بر سلامت فیزیکی و ذهنی کودک شما در ادامه زندگیش، تاثیر بگذارد.

اینکه نوشیدن قهوه به قدرت باروری شما صدمه می زند یا آن را تقویت می کند، چندان روشن و آشکار نیست. گرچه برخی تحقیقات نشان

می دهد که قهوه باروری آقایون را مختل می کند، اما یک تحقیق برزیلی نشان داد که اسپرم مردانی که قهوه مینوشند، قدرت شناوری بیشتری داشته که می تواند باعث تقویت قدرت باروری شود.

مطمئن ترین کار این است که مصرف قهوه را تا یک تا دو فنجان در روز محدود کنید. کدام مواد مغذی از اهمیت بیشتری برخوردارند؟

رژیم غذایی شما باید به اندازه رژیم غذایی همسرتان متعادل، متنوع، و مغذی باشد.

چند توصیه مفید برای پدران آینده به اندازه کافی از مواد غذایی سرشار از ویتامین C و سایر آنتی اکسیدان ها استفاده کنید. این مواد مغذی به جلوگیری از نقص و عیب اسپرم کمک کرده و جنبندگی آن را افزایش می دهد. یک لیوان آب پرتقال در روز تقریباً ۱۲۴ میلیگرم ویتامین C در خود دارد.

خوب است که در روز حداقل ۹۰ میلیگرم یا بیشتر و اگر سیگار می کشید حداقل ۱۲۵ میلیگرم استفاده کنید. به اندازه کافی روی (zinc) مصرف کنید. تحقیقات بسیاری نشان می دهد که حتی کمبودهای کوتاه مدت روی می تواند حجم نطفه و سطح تستوسترون را کاهش دهد. منابع عالی که می توانید مقدار توصیه شده روزانه یعنی ۱۱ میلیگرم روی را از آن مصرف کنید شامل صدف خوراکی (۸ عدد صدف متوسط تقریباً حاوی ۱۶ میلیگرم روی است) ، گوشت پشت مازو گاو (۸۵ گرم حاوی ۴. ۸ میلیگرم روی است) ، لوبیا پخته (یک فنجان از آن حاوی ۳. ۵ میلیگرم روی است، و قسمت های سیاه گوشت مرغ (۲. ۳۸ میلیگرم روی در هر ۸۵ گرم) می شود.

اسید فولیک مصرف کنید. تحقیقات نشان می دهد که مردانی که سطح ویتامین B در بدنشان پایین است،

اسپرم کمتری دارند.

می توانید ۴۰۰ میکروگرم مورد نیاز روزانه تان را با خوردن سیریال های صبحانه، سبزیجات، و آب پرتقال تامین کنید اما مصرف مکمل اسید فولیک یا مولتی ویتامین برای اطمینان بیشتر می تواند به شما صدمه بزند.

مقدار کلسیم و ویتامین D مصرفیتان را بالا ببرید. طبق تحقیقی که در دانشگاه ویسکونسین در مدیسون انجام گرفت، مصرف ۱۰۰۰ میلیگرم کلسیم و ۴۰۰ IU (ده میکروگرم) ویتامین D در روز می تواند قدرت باروری را در مردان بالا ببرد.

منابع خوب کلسیم عبارتند از شیر کم چرب (یک لیوان از آن حاوی ۳۰۲ میلیگرم کلسیم است) و ماست (یک فنجان از آن حاوی ۴۱۵ میلیگرم کلسیم است) . ویتامین D مصرفی خود را نیز می توانید از شیر (یک لیوان شیر حاوی ۹۸ IU ویتامین D است) و ماهی آزاد (۸۵ گرم از آن حاوی ۳۶۰ IU ویتامین D است) تامین کنید. تا می توانید از نوشیدنی های الکلی استفاده نکنید. تحقیقات نشان می دهد که مصرف مشروب می تواند مقدار تستوسترون و اسپرم را در شما پایین آورده و مقدار اسپرم های غیرطبیعی را در انزال شما بیشتر می کند.

میوه ها و سبزیجات باروری را در مردان تقویت می کند تحقیقات جدید عنوان می کند، مردانی که می خواهند قدرت باروری خود را افزایش دهند، ممکن است به خوردن بیشتر میوه ها و سبزیجات روی بیاورند.

محققان در نشست انجمن پرشکی باروری، اعلام کردند که هرچه مصرف میوه ها و سبزیجات در مردان بیشتر باشد، اسپرم آنها نیز جنبندگی بیشتری می یابد. ۴۸ مرد نابارور و ۱۰ مرد بارور که در سال گذشته صاحب فرزند شده بودند، پرسشنامه ای را در رابطه با رژیم غذاییشان تکمیل کردند.

نتایج نشان داد که

۸۳ درصد از مردان نابارور مقدار بسیار کمی از میوه ها و سبزیجات استفاده می کردند، یعنی کمتر از ۵ وعده در روز. به طور کلی مردانی که کمترین مقدار میوه و سبزیجات را مصرف می نمودند، کمترین میزان جنبندگی اسپرم را داشتند.

دکتر ویویان لوئیس، پروفسور زنان و زایمان در دانشگاه روچستر، نیویورک در این زمینه می گوید،

تصور می کنیم که کیفیت اسپرم تا حد زیادی به مصرف آنتی اکسیدان در رژیم غذایی بستگی دارد. او در ادامه صحبت های خود می گوید، آنتی اکسیدان ها، مثل آنچه در میوه ها و سبزیجات وجود دارد، می تواند به جلوگیری از آسیب رسیدن به اسپرم که باعث میشود کند و تنبل شوند و توانایی بارور کردن تخم را از دست دهند، کمک می کند.

به ویژه، آنتی اکسیدان های گلوتاتیون و کریپتوکسانتین، که بیشتر در سبزیجات، گوجه فرنگی، فلفل و پرتقال وجود دارد، قدرت و سلامت اسپرم را تضمین می کند.

دکتر لوئیس توصیه می کند که مردهایی که می خواهند بچه دار شوند، بهتر است از انواع و اقسام میوه ها و سبزیجات، حداقل ۵ وعده در روز، استفاده کنند.

همچنین مردها بهتر است از خوابیدن طولانی مدت در وان آب داغ و کشیدن سیگار و ماریجوانا که همه به اسپرم آسیب می رساند، خودداری کنند.

تاثیر تلفن همراه بر ناباروری در مردان تحقیق دیگری نشان می دهد که استفاده از تلفن همراه با آسیب رسیدن به اسپرم در ارتباط است اما محققان و سایر متخصصین می گویند این تحقیق چندان پیشرفته نیست که براساس نتایج آن بتوانیم به مردان توصیه کنیم برای تقویت قدرت باروری خود، کمتر از تلفن همراه استفاده کنند.

دکتر ربکا سوکول، پزشک زنان و زایمان در

دانشگاه کالیفرنیا جنوبی در لوس آنجلس می گوید،

فقط می توانیم بگوییم استفاده از تلفن همراه با این مسئله در ارتباط است. اما نمی توانیم نتیجه گیری کنیم که استفاده از آن منجر به ناباروری می شود.

در تحقیقی که روی ۳۶۱ مرد که تحت آزمایش ناباروری قرار گرفتند انجام شد، محققان دریافتند که هرچه مقدار زمانی که مردها در روز از تلفن همراه استفاده می کنند، بیشتر باشد، اسپرم آنها ناسالم تر خواهد بود.

برای مثال، مردانی که بیش از ۴ ساعت در روز با تلفن همراه صحبت می کنند در مقایسه با دسته ای که از تلفن همراه استفاده نمی کنند، مقدار اسپرم در آنها کمتر بوده، جنبندگی اسپرم در آنها کمتر بوده و اسپرمشان غیرعادی تر بوده است. این تفاوت بین ۳۰ تا ۵۰ درصد بوده است. دکتر آشوک آگاروال اعتقاد دارد، میدان الکترومگنتیکی که تلفن همراه ایجاد می کند می تواند باعث اسیب رسیدن به اسپرم شود.

اما وی خاطر نشان می کند که این مسئله شامل استفاده از کامپیوتر های نوت بوک، PDA ها و سایر ابزارهایی که EMF دارند، نمی شود و البته نیاز به تحقیقات گسترده تری است. جوزف فارن، گوینده CTIA - انجمن بی سیم - که نماینده صنعت تلفن همراه است، درعلیه نتایج این تحقیق به مباحثه پرداخت. او می گوید،

یک تحقیق، همان طور که محققان اذعان دارند، دلیل بر این نیست که استفاده از تلفن همراه مقدار اسپرم را در مردان کاهش می دهد.

آنچه باید در مورد مکمل کراتین بدانید

یکی از پرطرفدارترین مکمل های ورزشی موجود در بازار، کراتین است که به شما کمک می کند اندامی قدرتمند و عضلانی بسازید. همه مربیهای تمرینی و ورزشکاران به دنبال آرین و بهترین راه برای گرفتن نتیجه در

سریعترین زمان ممکن هستند.

به همین خـاطر اگر کسـی ادعـا کنـد که کراتین، همان ماده جادویی برای بـدنسازی است، احتمال آن زیاد است که بقیه از او پیروی کرده و به دنبال کراتین بیافتند.

اما آیا کراتین واقعاً شایسته نام پرآوازه خود است؟

آگاهی از طریقه عملکرد کراتین بر بـدن به شـما کمک می کند آگاهانه تصـمیم بگیرید که آیا تمریناتتان از این مکمل فایده می برد یـا نه. کراتین و تمرینـات کراتین نقش بسـیار مهمی در کمـک به ساختن ATP، که منبع انرژی عضـلات حین فعالیت های شدید است، دارد.

هرچه پر کردن ذخیره ATP شـما سـریعتر انجام شود، زودتر می توانید تمرینات عضـلانیتان را دوباره شروع کنید. از آنجا که ATP فقط طی تمرینات شـدت بالا غیر گلیکولیتیک تخلیه می شود، کرآتین فقط برای این نوع تمرینات می تواند فایده بخش باشد.

از اینرو، ورزشکاران با استقامت متوسط فایده چندانی از استفاده از این مکمل عایدشان نخواهد شد.

اما برای آنها که در فعالیت های غیرهوازی مثل وزنه برداری و بدنسازی شرکت می کنند، مفید واقع میشود.

کرآتین به طور طبیعی در بـدن بـا سه آمینواسـید تولیـد می شـود - گلیسـین، آرژنین و مـتیونین. همچنین در مواد غـذایی که مصرف می کنید به ویژه گوشت قرمز و ماهی نیز وجود دارد.

کرآتین نقش مهمی در سنتز دوباره منبع سوخت عضلات یعنی ATP دارد.

بدون ATP، شـما قادر نخواهید بود قدرت و توان مورد نیاز عضـلات را برای انجام فعالیت هایی مثل وزنه برداری و بدنسازی تولید کنید. همان طور که می بینید، کرآتین جزء مهمی از موفقیت تمرینات شـما به حساب می آید. کرآتین با تقسیم شدن به دو مولکول فسفات، که بعداً به یک مولکول ADP

میچسبند، برای سنتز ATP عمل می کند.

این ترکیب ATP جدید می سازد که توسط عضلات مصرف می شود.

وقتی ذخیره فسفات کرآتین در بدن تخلیه می شود، تمرینات شدتی متوقف می شوند چون ADP دیگر با فسفر ترکیب نمی شود.

از این رو اگر بتوانید راهی برای افزایش ذخیره کرآتین بدنتان انجام دهید، مطمئناً کارایی تمریناتتان افزایش خواهد یافت. استفاده از مکمل های کرآتین پروتکل معمول برای مصرف مکمل های کرآتین شامل یک دوره بارگیری و بعد دوره تثبیت است. طی دوره بارگیری، شما با مصرف ۲۰ تا ۳۰ گرم کرآتین در روز (مخلوط با آب یا آبمیوه های غیر اسیدی) ، عضلات را با کرآتین اشباع می کنید. آب انگور برای این منظور بسیار عالی به نظر می رسد و کمی کربوهیدرات اضافی هم برای بدنتان تامین می کند که جذب کراتین را در سلول های عضلانی بیشتر می کند.

دوره بارگیری چهار تا هفت روز طول می کشد، که بعد از آن شما وارد یک دوره با مصرف ثابت ۵ تا ۱۵ گرم از این مکمل روزانه می شوید. نیازی به مصرف بیشتر از این مقدار نیست چون عضلات شما باید کاملاً از دوره بارگیری اشباع بمانند.

وقتی وارد این دوره (دوره تثبیت) می شوید، دو راه برای ادامه کار پیش روی شماست. برخی انتخاب می کنند که کراتین را چرخشی مصرف کنند، یعنی به مدت شش هفته، ۵ تا ۱۵ گرم مصرف کنند، و بعد دو هفته وقفه بیندازند و دوباره وارد دوره بارگیری شوند.

برخی دیگر تصمیم می گیرند که دوره تثبیت را شش هفته کامل ادامه دهند و بعد بدون ایجاد وقفه مستقیماً به دوره بارگیری بعدی بروند.

کراتین هم به صورت قرص و هم پودر موجود است.

اما پودر کراتین سریعتر جذب بدن می شود؛ از این رو سریعتر نتیجه خواهید گرفت.

نکات مهم در مورد کراتین قبل از شروع استفاده از مکمل کراتین، دانستن این چند نکته اهمیت زیادی دارد اکثر افرادی که از کراتین استفاده می کنند، در اول کار دچار اضافه وزن ناشی از افزایش آب بدن می شوند.

این مسئله ممکن است باعث شود که تصور کنید عضله جدید ساخته اید، درصورتی که در واقعیت فقط آب بدنتان بیشتر شده است. سرانجام، این آب اضافه از بدن شما خارج شده و وزنتان به حالت اولیه برمی گردد. آگاهی از این واقعیت از ابتدای کار، احتمال ناامیدی را کاهش می دهد. پس از اتمام مصرف کراتین، ممکن است کمی وزن کم کنید. اما اگر پروتکل تمریناتتان را درست دنبال کرده باشید، باید کمی از وزنی که اضافه کرده اید را حفظ کنید. کراتین به نوبه خود هیچ خاصیت جادویی ندارد.

اگر فردی کراتین مصرف کند اما فعالیتی نداشته و صبح تا شب یک جا بنشیند، و انتظار داشته باشد که اندامی عضلانی پیدا کند، مطمئناً خسته خواهد شد.

عوارض جانبی کراتین کراتین عوارض جانبی بسیار کمی دارد.

این عوارض عبارتند از کمی گرفتگی عضلانی و ناراحتی معده روده، به همراه حالت تهوع. معمولاً ـ این مشکلات فقط در هفته های اول اتفاق می افتد و به تدریج از بین می رود.

البته همه دچار عوارض جانبی کراتین نخواهند شد.

مسئله مهم این است که تحقیقات انجام گرفت روی کراتین هیچکدام طولانی مدت نیستند، به همین دلیل ریسک مصرف آن دیگر برعهده خودتان است. احتمالاً نوع مصرف چرخشی کرآتین بهترین پروتکل مصرف آن است. حجم دهی کراتین به شما این امکان

را می دهد که سخت تر در باشگاه تمرین کنید و بین جلسات سریعتر ریکاور شوید. تا زمانی که دوز معمول از این مکمل را مصرف کنید و مصرفتان کاملاً عاقلانه باشد، این مکمل می تواند عملی ترین و مطمئن ترین مکمل برای افزایش قدرت بدنی و عضله سازی برای شما باشد.

آنچه که باید در مورد فیتنس و بدنسازی بدانید

دوست دارید سر کار تند و تیز تر شوید؟

وقتی به خانه می آیید کمتر احساس خستگی کنید؟

بتوانید ساعاتی را به آسودگی کنار همسرتان بگذرانید؟

یا حتی بتوانید بدون احساس گناه شیرینی بخورید؟

اگر پاسخ شما به این سوالات مثبت است، ورزش چاره ی کارتان است! فعال بودن از نظر جسمی فواید و مزایای بسیار زیادی برای شما دارد.

اگر به دنبال انگیزه ای برای شروع یک برنامه ی ورزشی هستید یا می خواهید تمرینات خود را به صورت منظم از سر بگیرید، در این مقاله ۱۰ نکته درمورد ورزش فیتنس و بدنسازی برایتان عنوان می کنیم که امیدواریم بتواند انگیزه ی لازم را در شما ایجاد کند.

۱. ورزش قوای مغزی را تقویت می کند.

دیوید اَتکینسون، مربی حرفه ای بدنسازی اعتقاد دارد که ورزش نه تنها باعث تقویت بنیه و جسم شما می شود، بلکه به عملکرد مغزتان هم کمک می کند.

ورزش سطح انرژی بدن را بالا برده و همچنین میزان سروتونین موجود در مغز را که باعث افزایش کارکرد آن می شود را نیز افزایش می دهد. آشکار است که کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می کنند، کارایی بسیار بالاتری در محل کار دارند.

شرکت ها و کمپانی هایی که ساعات اتلاف وقت و مرخصی های استعلاجی کارکنانشان کمتر باشد، نه تنها هزینه های بهداشتی و درمانی کمتری متقبل می شوند، بلکه در کل پیشرفت بیشتری نیز در کار

خواهند داشت.

۲. جنبش و تکاپو، استرس را از بین می برد.

به همـان انـدازه که فکر و خیـال ورزش کردن ممکن است بـاعث ایجـاد استرس در شـما شود، وقتی کـار تمریناتتان را شـروع کردید، در کلیه ی جنبه های زندگی با استرس بسیار کمتری مواجه خواهید شد.

سـدریک بریانت روانشـناس ورزشـی عقیـده دارد، ورزش واکنش تمـدد اعصاب در بدن ایجاد خواهد کرد و به نوعی حواس افراد را از آشـفتگی هـا و فشارهـای روحی روانی به طرز مثبتی پرت می کنـد. او همچنین می گویـد ورزش خلق و خو را بهتر کرده و از بروز افسردگی جلوگیری می کند.

شما تنها کسی نیستید که می تواند از خوشبختی و فقدان استرس در زندگی لذت ببرد.

هرچه استرسـتان کمتر باشـد، تنـد مزاجی و زود رنجیتـان نیز کمتر خواهـد شـد و این مسـئله بـاعث تقویت رابطه تان با همسـر، فرزندان و دوستانتان خواهد شد.

۳. ورزش به شـما انرژی می دهد. ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می توانـد کل روزتان را تغییر دهـد. وقـتی طی ورزش، انـدورفین به جریـان خونتـان وارد می شود، بقیه ی روز احسـاس انرژی بیشتر خواهیـد داشت. و وقتی قـدرت و اسـتقامت بدنیتان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله ها برایتان ساده تر خواهد شد.

و این مسـئله بـاعث می شود در طول روز بسـیار پرانرژی تر باشـید. یکی از مهمترین بهـانه هـای افراد که به مشـاوران ورزشـی مراجعه می کنند این است که برای ورزش کردن خسته هستند.

متخصصـین عقیـده دارند با آنکه ورزش در ابتدای کار ممکن است خسـتگی شـما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی آورد.

احساس خستگی

جسـمی که بعد از ورزش کردن دارید مثل خستگی های عادی روزمره نیست. بعلاوه وقتی بدنتان به ورزش عادت کرد، میزان انرژیتان روز به روز بیشتر خواهد شد.

۴. پیدا کردن کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست. اَتکینسون اعتقاد دارد که کلید کار این است که از زمانتان بهتر و عاقلانـه تر بهره گیریـد. بایـد با یک تیر دو نشان بزنیـد. فرزنـدانتان را به پارک ببریـد یا با آنها به دوچرخه سواری برویـد. با اینکار نه تنها کمی فعالیت بدنی انجام داده اید بلکه از بودن کنار خانواده هم لذت برده اید. با بچه ها به شـنا بروید. حتی قایم موشـک بـازی بـا آنهـا هم نوعی فعالیت فیزیکی به شـمار می رود و بهتر از هیچی است. با همکارانتان قرار پیاده روی و گلف بگذارید.

این فکر را از ذهنتـان دور کنیـد که برای ورزش کردن حتماً بایـد به باشـگاه برویـد و روزی یـک سـاعت در آنجا مشـغول به تمرین شوید. با اضافه کردن کمی فعالیت بدنی به کارهای روزانه تان به همان میزان به سلامت جسمتان کمک خواهید کرد.

اتکینسون می گوید،

همه باید حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی در حد ورزش داشته باشند.

گاهی اوقات ۱۰ دقیقه طنـاب زدن از ۲۰ دقیقه پیـاده روی یا دو بهتر است. جارو برقی کشـیدن خانه در صـبح، بردن بچه ها به پارک در بعد از ظهر و کمی پیاده روی با همسـرتان هنگام شب می تواند روزی بسیار فعال را برایتان بسازد. دستورالعمل های جدیـد دولـت عنـوان می کنـد که برای کـاهش وزن و حفـظ آن، بایـد حـداقل روزی ۶۰ دقیقـه ورزش کنیـد، امـا برای حفظ سلامتی و استفاده از فواید ورزش در

مقابله با بیماری ها، روزی نیم ساعت هم کفایت می کند.

۵. ورزش به ایجاد رابطه ها کمک می کند.

مطمئناً ورزش کردن به همراه کسی دیگر، همسر، خواهر یا برادر، یا یک دوست، در تقویت رابطه تان با او بسیار مثمر ثمر خواهد بود.

علاوه بر این متخصصین عقیده دارند که ورزش اگر به صورت جمعی یا دو نفره انجام شود، لذت بخش تر می شود.

به همین خاطر برنامه ای بریزید که هر شب بعد از شام با همسرتان به پیاده روی بروید. با خواهر یا برادرتان یا دوستتان هم برنامه ی تنیس بگذارید یا با هم به باشگاه ایروبیک بروید. کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می کنند، در ادامه ی تمرینات خود پایدارتر هستند و بیشتر به اهدافشان دست پیدا می کنند.

۶. ورزش از بروز بیماری ها جلوگیری می کند.

تحقیقات نشان داده است که ورزش می تواند بروز بیماری های قلبی، سکته، فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع دو، پوکی استخوان، ورم مفاصل، و از دست رفتن حجم عضلانی را کندتر کرده یا از آن جلوگیری کند.

ورزش همچنین پیر شدن را هم آسانتر می کند.

سدریک بریانت عقیده دارد، از آنجا که ورزش باعث تقویت عضلات و مفاصل می شود، از بسیاری از دردهای دوران میانسالی که به خاطر عدم فعالیت فیزیکی ایجاد می شود، می کاهد. ورزش همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن نیز می شود و به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا خواهید شد.

بریانت می گوید،

هیچ نوع بیماری خاصی وجود ندارد که ورزش کردن روی آن تاثیر مثبت نداشته باشد.

۷. فیتنس قلبتان را تقویت می کند.

بریانت عقیده دارد ورزش نه تنها

به مقابله با بیماری ها مقابله می کند، بلکه قلبتان را هم تقویت می کند.

و این مسئله باعث می شود ورزش کردن یا سایر فعالیت های فیزیکی روزانه تان، برایتان ساده تر شود.

او می گوید،

قلب شما و سیستم قلبی – عروقیتان، با ورزش بسیار کارآمدتر عمل خواهند کرد و قلبتان پلاک های کمتری خواهد ساخت. و وقتی قلب قدرت بیشتری پیدا کرد، برای ایجاد همان مقدار نیرو، لازم نیست آنقدر تند بتپد. فقط پس از چند روز از شروع تمریناتتان، بدن خود را با این محرکات جدید هماهنگ می کند و ورزش برایتان ساده تر خواهد شد و خستگی کمتری احساس خواهید کرد.

تنفستان نیز حین ورزش بهتر می شود.

۸. ورزش اجازه می دهد بیشتر بخورید. حجم عضلانی کالری بیشتری نسبت به چربی های بدن می سوزانند.

از اینرو، هر چه عضلات بدنتان بیشتر باشد، میزان سوخت و ساز بدنتان حین استراحت بیشتر خواهد شد.

و وقتی هم که ورزش می کنید کالری بیشتری می سوزانید. اینها به این معناست که وقتی به طور منظم ورزش می کنید می توانید هر از گاهی از شیرینی جات یا شکلات هایی که دوست دارید، نه دزدکی، بخورید. وقتی مداوم ورزش کنید باعث نمی شود که با خوردن یک شیرینی ۱۰ قدم به عقب برگردید.

۹. ورزش کارائیتان را بالا می برد.

بعد از چند هفته ورزش منظم، ممکن است لباستان طور دیگری در تنتان بایستد و احساس کنید که شکل ماهیچه هایتان متفاوت شده اند.

ورزش مداوم عضلات و ماهیچه هایتان را تقویت می کند، انعطاف پذیریتان را بیشتر می کند، و کارایی کلیتان را هم ارتقاء می دهید.

بریانت در این زمینه می گوید،

عضلاتتان خیلی کارآمدتر کار می کنند و استقامتتان بالاتر خواهد رفت. همچنین زمان واکنش

و توازن بدنتان هم تقویت خواهد شد.

۱۰. کـاهش وزن مهمـترین هـدف نیسـت. یکی از مهمـترین دلایـل ورزش کردن برای خیلی از افراد کـم کردن وزن است. اما مطمئناً این تنها فایده ی یک برنامه ی ورزشی نیست.

بریانت می گوید،

کاهش وزن برای آندسته از افرادی که به تازگی تمرینات ورزشـی خود را شـروع کرده اند، هدفی دراز مدت است و این می تواند تا قسمتی ناامید کننده باشد.

مردم معمولاً اگر نتوانند سریع نتیجه بگیرند، قادر به ادامه ی کار نیستند.

از این رو بریانت عقیـده دارد که، مردم علاوه بر کاهش وزن باید بر فوایدی که ورزش می تواند کاراییتان در کارهای روزانه داشته باشد نیز فکر کنند.

این هم می تواند انگیزه ای برای ادامه ی راهشان باشد.

وقتی برنامه ی ورزشیتان را شروع می کنید، هر هدفی که از کاهش وزن در ذهنتان باشد، نباید بگذارید که تنها هدفتان باشد.

سعی کنید برای انرژی بیشتری که به شـما می دهد، برای اینکه استرسـتان را کم می کند و قوای جسـمانیتان را تقویت می کند به سراغ ورزش بروید. وقتی این اهداف باهم در ذهنتان باشد، خیلی زود ورزش قسمتی از زندگیتان خواهد شد.

اندامی پیدا کنید

این حرکات ورزشـی که الهام گرفته از تمرینهای مشابه در باله هسـتند، به شـما کمک می کننـد تا از نوک انگشـتان پا تا فرق سرتـان را به تحرك وا داریـد. (نیـاز به وسـیله های جانبی زیادی هم نیست) تقریبا هر کسـی که به انـدام بلنـد، کشـیده و لاغر بالرین ها نگاه می اندازد، به آنها حسادت می کند.

آنها بـدن خود را در وضـعیت بسـیار زیبایی قرار می دهنـد، حرکات با طمانینه ای انجام می دهنـد و پاهای بسـیار زیبا و خوش فرمی دارند.

این حرکات بیشتر جهت تقویت

عضلات نیم تنه پایینی بدن از جمله جلو و پشت ران، و باسن می باشند.

حرکات باید با قدرت و تمرکز بالا انجام شوند.

بـا انجـام این تمرینـات به راحتی می توانیـد شـکل و فرم پاهای خود، به ویژه ران ها را تغییر داده و از بروز سـلولیت جلوگیری کنید. هدف دیگر این تمرینات تقویت داخلی و خارجی ماهیچه های ران و به طور کلی پاهای شما می باشد.

حرکات ورزشـی که مخصوص بالرین ها هسـتند به شما کمک می کنند تا ماهیچه های نیرومند، و انعطاف پذیرتری پیدا کنید و احساس خواهید کرد که بدن وزین تری دارید؛ البته این احساس هیچ گاه تنها با انجام دادن حرکات ورزشـی در باشـگاه در شما به وجود نخواهد آمد. الیزابت هافپاپ مربی باله در شهر نیویورک است و به عنوان یکی از اولین طراحان این نوع حرکات شناخته می شود؛ او معتقد است شما با حرکات بسیار ساده و ظریف شروع می کنید که این حرکات به نوبه خود تمام عضلات را از یکدیگر جدا می سازند.

به این دلیل که فشار زیادی در طول تمرین به بدن وارد نمی شود، مفاصل شما از معرض آسیب در امان خواهند بود.

تنها چیزی که نیاز داریـد یک عـدد صـندلی بزرگ و محکم (یا طاقچه ای که بتوانید دست خود را بر روی آن بگذارید) یک حوله، تشک و یا زمین فرش شـده است. پیش از شـروع تمرینات خود را گرم کنیـد. ۱۰۰ مرتبه در جا بزنیـد و دست هایتان را تاب دهید.

البته باید به این مطلب هم اشاره داشت که انجام این کار سه مرتبه در هفته، مفیدتر خواهد بود.

یک موزیک کلاسیک هم بگذارید و آنوقت آماده انجام

تمرینات خواهید بود.

خمیدگی (Plie) برای فرم دادن بـه عضـلات سـاق و ران الـف) یکی از دست هـای خـود را بر روی لبه صـندلی و یـا طـاقچه بگذارید، دست دیگر را به طور مستقیم به سـمت بالا بیاورید، پاشـنه پاها را به هم چسـبانده به طوری که انگشـتان پا به سمت خارج باشند.

پاشنه پا را به اندازه ۴ سانتی متر از روی زمین بلنـد کنید، به طوری که بر روی پنجه ها بایستید. ب) در این حرکت باید شـکم تو، شانه ها به سمت پایین، و کمر راست باشد.

زانوها را خم کنیـد و بـدن خود را به اندازه ۲۵ سانتی متر به سـمت پایین بیاورید. یک شـماره در این حالت بمانید و سـپس به وضـعیت اولیه بازگردیـد. در تمـام طول تمرین بایـد بر روی پنجه هایتـان ایسـتاده باشـید. این حرکت را برای دو ست ۱۰ تایی تکرار کنیـد. خمیـدگی در حالت کاملا باز (Wide Pile) برای اسـتحکام بخشـیدن به مـاهیچه های ران و ساق پا الف) برای حفـظ تعـادل با یکی از دست های خود صـندلی ویا طاقچه را نگه داریـد، دست دیگر را به طور مسـتقیم به سـمت سـقف بلند کنیـد. پاهـای خود را به انـدازه ۴۰ سـانتی متر از یکـدیگر بـاز کنیـد. طرز قرار گرفتن کف پـا درستماننـد تمرین قبـل است. عضـلات شکم را منقبض کرده، شانه ها را به سمت پایین رها کنید. لگن خود را به سمت پایین هدایت کرده و زانو ها را رفته رفته خم کنیـد. پاشـنه پاها را تا آنجا که می توانیـد از روی زمین بلند کنید (مانند آنچه در تصویر نمایش داده شده است) ب) همچنان که لگن خود را جمع

کرده اید، عضلات باسن خود را منقبض کرده و ران و زانو را به سمت عقب فشار دهید. (این حرکت بسیار ظریف است) یک شماره در این وضعیت باقی بمانید و سپس بدن خود را آزاد کنید. مجددا حرکت را تکرار کنید، در تمام طول تمرین بر روی پنجه پاها بایستید و زانو ها را خم نگه داشته باشید. این حرکت را برای دو ست ۲۰ تایی تکرار کنید.

انگیزه هایی برای ورزش کردن

برای ورزش کردن به کمی انگیزه نیاز دارید؟

نکاتی که در این مقاله عنوان می کنیم به شما کمک می کند با داشتن یک برنامه تمرینی خوب، فعال و شاداب بمانید. همه آدم ها با انگیزه کافی برای ورزش کردن به دنیا نمی آیند.

اگر شما هم یکی از آندسته از آدم ها هستید که هر کاری را به دویدن روی تردمیل ترجیح می دهند، یا ترجیح می دهند هر جایی باشند ولی در باشگاه نباشند، نکات زیر می تواند کمی به شما انگیزه بدهد و ذهن شما را درمورد ورزش تغییر دهد. * تغییر ایجاد کنید. اگر از اینکه مجبور باشید هر روز همان کارهای تکراری را انجام بدهید خسته شده اید، کمی در برنامه تان تغییر ایجاد کنید. هیچ کس نگفته که مجبورید هر روز در همان مسیر همیشگی پیاده روی کنید. شما به کمی تنوع فعالیت نیاز دارید. با کار کردن روی گروه های عضلانی مختلف، بدنتان هم شاداب تر خواهد بود.

* ورزش را به نوعی ارتباط اجتماعی تبدیل کنید. دوستانی پیدا کنید که علایقی شبیه به شما داشته باشند.

ورزش کردن با دوستان انگیزه بسیار زیادی به شما می دهد. اینکار باعث می شود همدیگر را به ادامه راه تشویق کنید و تمایل کمتری به دست

کشیدن از تمرینات داشته باشید. * با فرزندان و حتی حیوانات خانگیتان به ورزش بپردازید. اگر پیاده روی و دویدن ورزش مورد علاقه شماست، می توانید این کار را به همراه سگتان انجام دهید یا با بچه تان به دویدن بروید. اگر آنها به این کار علاقه مند باشند، انگیزه بسیار زیادی در شما ایجاد خواهد شد.

* واقع بین باشید. اهدافی برای خود تعیین کنید که می دانید که از عهده آن برمی آیید. فعالیت هایی را انتخاب کنید که می دانید می توانید به خوبی انجام دهید. اگر فکر می کنید که مداوم از تمریناتتان خسته می شوید، شاید موقع آن رسیده که کمی تغییر در برنامه تان ایجاد کنید. * فعالیت هایی را پیدا کنید که تمرین ورزشی نباشند.

فعال بودن است که اهمیت دارد حتی اگر یک تمرین ورزشی درست و حسابی هم نباشد.

مثلاً می توانید به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید. در وقت ناهارتان به پیاده روی بروید. با اینکار از فعال بودنتان احساس خوبی پیدا می کنید و کمی هم در برنامه همیشگیتان تنوع ایجاد می کنید.

* یادداشت کنید.

داشتن یک دفتر یادداشت برای ثبت پیشرفت هایی که در زمینه ورزش می کنید، به شما کمک می کند ببینید که روند پیشرفتتان چگونه است و اهداف جدید برای خود تعیین کنید. اگر فکر می کنید که سالیان سال است که همان فعالیت های تکراری را انجام می دهید، یک تغییر عمده در برنامه تان پیاده کنید و روند پیشرفتتان را ثبت کنید.

* پاداش!

اگر ورزش کردن در نظرتان شکنجه و عذاب است، چیزی به خودتان بدهید که به شما انگیزه بدهد بتوانید تمریناتتان را کامل انجام دهید. اگر ۴ روز در هفته تمرین می کنید، اگر

از عملکرد خود راضی بودید به خودتان جایزه بدهید. این جایزه می تواند یک روز باشگاه نرفتن، خریدن یک شلوار جین نو، و ... باشد.

خودتان را خوشحال کنید چون لیاقتش را دارید.

* رشته های ورزشی مختلف هم به حساب می آیند.

اگر از اینکه مجبور باشید برای ورزش کردن بیرون بروید متنفرید، می توانید در تیم والیبال شرکت یا دانشگاه عضو شوید. تنیس یاد بگیرید یا هر رشته ورزشی دیگری که به نظرتان جالب می آید. با اینکار هم از فعالیتتان لذت می برید و هم ورزش کرده اید. * موقع ورزش لباسهای خوب بپوشید. اگر در لباس های ورزشیتان احساس خوبی پیدا می کنید، این احتمال وجود دارد که بخواهید با آنها پز بدهید. پس یک لباس ورزشی خوب بخرید که وقتی تنتان می کنید از خودتان خوشتان بیاید. * حواستان را به چیز دیگری منحرف کنید. اگر می خواهید از دوچرخه ثابت یا تردمیل استفاده کنید، می توانید جلوی تلویزیون اینکار را بکنید. چیزی پیدا کنید که موقع ورزش روی آن تمرکز کنید، مطمئن باشید خیلی کمکتان می کند.

* اگر در اول کار موفق نشدید ... شانس اینکه دوباره ورزش را از نو آغاز کنید نامحدود است. اگر ورزش را ول کرده اید و هفته ها از انجام آن شانه خالی می کنید، دوباره تلاش کنید وقتی تمرین روزانه تان را به پایان رساندید، مطمئناً از اینکه دوباره ورزش را شروع کرده اید خوشحال و راضی خواهید بود.

اهمیت حفظ فرم صحیح در ورزش

یکی از متداول ترین مشکلاتی که افراد در باشگاه ها مرتکب می شوند، داشتن فرم و قالب نادرست است. این مسئله مانع گرفتن نتیجه می شود و شما را در خطر آسیب های جدی قرار خواهد داد که مهمترین آنها مشکلات پشت و

کمر است. از آنجا که هفته ها طول می کشد تا این آسیب ها درمان شوند، معمولاً مشکل ساز می شوند و اگر به خوبی تحت مراقبت قرار نگیرند، ممکن است تا آخر عمر برایتان مسئله ایجاد کنند.

ورزش کردن با فرم مناسب و صحیح از جمله مهمترین نکاتی است که باید همیشه از آن آگاه باشید. دلیل اهمیت جلوگیری از آسیب دیدگی یکی از مهمترین دلایل حفظ قالب و فرم صحیح در ورزش، جلوگیری از آسیب دیدگی است. وقتی وزنه های زیادی را حمل می کنید، بدن تعادل خود را از دست داده و باعث می شود که عضلات، مفاصل و تاندون هایتان نا میزان قرار گرفته و باعث کشیدگی و پارگی آنها خواهد شد.

اگر می بینید با حمل وزنه های سنگین تعادلتان را از دست می دهید، بهترین کار این است که وزنه های خود را حین ورزش سبک تر کنید. تمرکز بر عضله ی صحیح و مناسب از آنجا که اکثر تمرینات وزنه برداری بر روی گروه های خاص از ماهیچه ها تمرکز دارد، نداشتن فرم صحیح حین ورزش ممکن است باعث شود شما عضلات و ماهیچه های متفاوت و نادرستی را کار بیندازید و یا باعث کشیدگی عضله ی مورد نظر شوید. اما حفظ فرم مناسب حین تمرین باعث خواهد شد با تمرکز صحیح بر روی ماهیچه ی موردنظر بهترین نتیجه را بگیرید. حفظ تنفس صحیح در تمرینات استقامتی بسیار اهمیت دارد، چون باعث می شود نیروی بیشتری تولید کنید و احتمال مشکلات قلبی یا بالا رفتن فشارخون را نیز کاهش می دهد. وقتی حین ورزش فرم مناسب داشته باشید، داخل و خارج کردن هوا به ریه بسیار آسان تر خواهد بود.

امکان بلند کردن وزنه های سنگین تر

برای بالا بردن ماکسیمم وزنه، باید عضلاتتان در حالت ایده آل قرار گیرند تا بتوانید نیروی بیشتری اعمال کنید. اگر بدنتان از حالت تعادل خارج شود، ماهیچه ها در زاویه های غیرطبیعی قرار خواهند گرفت و توانایی کارکرد آنها کاهش پیدا خواهد کرد.

با قرار گرفتن در فرم مناسب و ایده آل قادر خواهید بود تا وزنه های سنگین تری بالا ببرید، و در کوتاه ترین زمان بیشترین نتیجه عایدتان خواهد شد.

کاهش اعمال متعادل کننده غیرضروری وقتی حین تمرین فرم مناسب را حفظ نکنید، عضلات زیادی باید اضافه کار کنند تا بدنتان به تعادل برسد و از احتمال آسیب دیدگی جلوگیری کند.

این اعمال انرژی شما را خواهد گرفت و به طور قابل مشاهده ای تاثیر تمریناتتان را کاهش خواهد داد. قوس دادن پشت حین تمرین پِرِس نظامی روش اصلاح بهتر است حین بردن وزنه بالای سرتان، عضلات سرینی خود را منقبض کرده و فشار دهید. این کار باعث خواهد شد که پشتتان به حالت تعادل برگردد. میزان نکردن پاها با زانوها حین تمرینات اسکوات روش اصلاح این عمل باعث مشکلات جدی برای زانو خواهد شد.

بهترین راه برای جلوگیری از آن این است که همیشه حرکات اسکوات را جلوی آینه انجام دهید تا مطمئن شوید که زانوهایتان حتماً در بالای پاها قرار گرفته اند.

دقت کنید تا جایی که در توان دارید پایین بروید، اگر بیش از توان مفصل هایتان پایین بروید، زانواهایتان از حالت توازن خارج خواهند شد.

بالا نگهداشتن پشتتان از سکو، حین حرکت بِنچ پِرِس روش اصلاح وقتی وزنه ی سنگین بلند می کنید، طبیعی است که پشتتان را قوس دهید چون احساس می کنید که این حرکت باعث میشود

نیروی بیشتری اعمال کنید. با اینحال از افزایش خطر آسیب دیدگی در این وضعیت مطلع نیستید. برای جلوگیری از این مسئله، سعی کنید که کمرتان را حتماً به سکو بفشارید. اگر بیش از اندازه ی دست خوابیده از پشت کمرتان عبور کند، باید وزنه را سبک تر کنید. خمیده کردن پشت حین تمرین خم شدن روی ردیف ها روش اصلاح حین انجام تمرین به بالا نگاه کنید. اینکار باعث یم شود تا ستون فقراتتان در حالت توازن قرار گیرد.

همچنین اگر حرکت را در جلوی آینه انجام دهید، می توانید مطمئن شوید که حین انجام حرکت قوز نمی کنید. شتاب دادن حرکت در حرکت کِرل عضلات دوسر روش اصلاح این یکی از متداول ترین اشتباهات است. افراد بسیاری سعی می کنند با تاب دادن بدنشان برای کمک به بالابردن وزنه ها به سمت شانه، حرکت را شتاب دهند.

این کار باعث ایجاد استرس بر حلقه ی شانه می شود، و اگر وزنه ها سنگین هم باشند، باعث خواهد شد تا تعادلتان نیز برهم بخورد.

اگر از وزنه های سبک تر استفاده کنید و عضلات دو سر را مجزا کنید، بهتر خواهد بود.

برای جلوگیری از این مشکل، همچنین بهتر است حرکت را به صورت نشسته بر یک سکو یا ایستاده به صورتی که به دیوار تکیه بزنید، انجام دهید. فرم صحیح اگر اخیراً دچار دردهای نامعمول شده اید، بهتر است تا فرم و حالت قرار گیری خود را حین تمرینات وزنه برداری کنترل کنید، ممکن است این دردها ناشی از توازن نادرست شما حین تمرینات باشد.

آیا به غذا اعتیاد دارید؟

گاهی از اوقات می بینید که نمی توانید جلوی خوردن چیزی را در خودتان بگیرید، به آن اعتیاد غذایی گفته می شود.

اعتیاد غذایی در شکل ها و انواع مختلف وجود دارد که می توانـد به چاقی بیش از حد، دیابت، جوع و سایر بیماری های خطرناک منجر شود.

فهمیدن دلیل ابتلاء به این اعتیاد های غذایی کار ساده ای نیست، اما اگر می بینید که نمی توانید در خوردن چیزی جلوی خودتان را بگیرید، این مقاله را حتماً مطالعه کنید. انواع اعتیادهای غذایی بعضی از انواع غذاهای اعتیادآور کافئین چای و قهوه حاوی کافئین است که یکی از محرکان اعتیاد آور سیستم عصبی به شمار می رود.

اما همه شما می دانید که ... شکر مصرف شکر زیاد، مکانیسم تولید گلوکز را در بدن مختل می کند.

مهمترین منبع گلوکز در بدن کربوهیدرات ها هستند، به همین دلیل اگر کسی به مقدار زیاد از شکر استفاده کند، که یکی دیگر از منابع گلوکز است، بدن برای انرژی به شکر وابسته میشود.

شکلات شکلات حاوی تئوبرومین است – ماده ای شبیه به کافئین – همچنین حاوی فنتیلامین (PEA) ، ماده ای که روی وضعیت روانی تاثیر می گذارد و شهوت جنسی را بالا می برد.

غذاهای افیونی یک نظریه می گوید مواد لبنی و حبوبات مثل پاستا، نان و چیپس می توانند اعتیادآور باشند.

این باور وجود دارد که پروتئین موجود در این غذاها حاوی پپتیدهای اعتیادآور است که افیون نامیده می شود و باعث می شود که بدن اکسورفین تولید کند.

اکسورفین تاثیرات بسیاری روی بدن میگذارد، از قبیل بالا بردن شهوت و میل جنسی و اعتیاد. بعضی بر این عقیده اند که لبنیات و حبوبات به این دلیل تاثیر اعتیادآور روی بدن میگذارند چون بدن ما برای استفاده از چنین غذاهایی طراحی نشده است. مثلاً ماکارونی یا پنیر را به صورت عادی در طبیعت نمی بینیم.

این غذاها می تواند در بدن ایجاد حساسیت و آلرژی نیز بکند.

اعتیادهای آلرژی را دانشمندان اخیراً کشف کرده اند که انسانها نمی توانند به دلیل نوعی از آلرژی اعتیادهای غذایی خود را کنترل کنند.

این دانشمندان عقیده دارند که حساسیت های غذایی در قسمت های کناره ای مغز ما وجود دارند - همان قسمت که مربوط به احساس گرسنگی و تشنگی است - به همین دلیل باعث شده که بعضی متخصصان باور داشته باشند که این حساسیت ها می تواند روی احساس گرسنگی یا تشنگی ما تاثیر بگذارد.

ممکن است فردی بعد از استفاده ی یک غذای آلرژی زا به خاطر کاهش شدید قند خون، احساس گرسنگی بیشتری کند.

اعتیادهای غذایی مختل کننده ی اعصاب اگرچه این نوع از اعتیاد میان خانم ها متداول تر است، اما بعضی از مردها هم که مشکلات احساسی دارند می توانند به این مسئله دچار شوند.

از دست دادن اختیار با دیدن غذایی که به آن اعتیاد دارید، فقط یک عادت نیست. مردهایی که مشکلات احساسی و اجتماعی دارند در بیشتر مواقع با زیاد خوردن آرامش می گیرند.

برای این مردان غذاهای خوشمزه می تواند جای تنهاییشان، اعتماد به نفس پایینشان و افسردگیشان را بگیرد.

مردم بستنی می خورند چون خوشمزه است، اما هر غذای خوشمزه ای می تواند به عنوان یک آرامش بخش هم استفاده شود.

مردم خیلی زود به این مسئله عادت می کنند.

چطور از اعتیادهای غذایی جلوگیری کنید همان طور که قبلاً ذکر شد، غذاهایی هستند که ذاتاً اعتیادآورند و اگر کسی زیاد از آنها استفاده کند ممکن است به آن معتاد شود.

نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز می تواند باعث اعتیاد شود.

همچنین مصرف زیاد شکر، شکلات و بعضی

محصولات لبنی و حبوبات نیز می تواند اعتیاد بیاورد.

هنوز مشخص نشده است که فرد باید چه میزان از این مواد را مصرف کند تا به آن معتاد شود.

حفظ تعادل در خوردن مهمترین چیز است. همیشه به واکنش بدنتان بعد از صرف هر غذایی توجه کنید. اگر دیدید گرسنه تر شدید، بدانید که آن از غذاهای آلرژی زا بوده است. شراب خواری به خاطر وجود مشکلات در زندگی نیز جزء همین اعتیاد ها است. مردانی که متعلق به خانواده ای هستند که سابقه ی مشکلات روانی در آن وجود داشته است، بیشتر دچار این مسئله می شوند.

برای کنار گذاشتن ان حتماً باید با متخصص مشورت کنند.

آیا شما هم یک معتاد غذایی هستید؟

در اینجا به بعضی از علائم آن اشاره می کنیم میل زیاد برای غذایی بخصوص خوردن زیاد چیزی گرسنه شدن بعد از مصرف بعضی غذاها گوشه گیری اضطراب کج خلقی و بداخلاقی هنگام گرسنگی سوء تغذیه به مدتی طولانی افزایش وزن خستگی با اعتیاد خود مبارزه کنید همان طور که دیدید اعتیاد غذایی مسئله ی ساده ای نیست.

البته ممکن است از اعتیاد به مواد مخدر بهتر باشد اما باز هم می توانند اثرات سوئی روی سلامتی شما بگذارد.

روی واکنش بدنتان به غذاهای مختلف دقت کنید تا بتوانید بفهمید که نسبت به کدام غذا اعتیاد دارید.

آیا چربی ها و روغن ها هم می توانند سالم باشند؟

حفظ مداوم یک رژیم غذایی کم چربی ممکن است بسیار دشوار باشد.

چربی ها و روغن ها فقط یک نوع نیستند و انواع و دسته بندیهای مختلفی دارند.

شامل سه دسته اصلی هستند تک اشباع نشده، چند اشباع نشده و اشباع شده و هر کدام از اینها فواید و ضررهای خاص خود را دارند.

کدام یک از این انواع از همه سالم تر است؟

به بعضی از محصولات و تولیدات بی چربی می گویند که به میزان بسیار کمی از یکی از انواع این روغنها استفاده می کنند، اما چقدر کم؟

برای کشف این راز، بیایید ابتدا هر کدام از این روغن ها را یکی یکی بررسی کنیم.

اما قبل از آن به این حقایق در مورد چربی ها و روغن ها نگاهی بیندازید. حقایقی در مورد چربی ها و روغن ها نیمی از بزرگسالان در امریکا اضافه وزن دارند.

افرادی که می خواهند کالری مصرفی خود را پایین بیاورند باید از غذاهای پر چرب دوری کنند چون یک گرم چربی ۹ کالری دارد. وزن ماهیچه ۲۳ درصد بیشتر از چربی است. وقتی می خواهید با ورزش وزنتان را پایین بیاورید، این را به خاطر داشته باشید. هر چه بزرگتر می شویم، سلول های چربی بدنمان اضافه نمی شوند.

از وقتی به دنیا می آییم تا وقتی به سن بلوغ می رسیم سلول های چربیمان تغییری نمی کنند و یکسان هستند.

فقط این سلول ها بزرگتر می شوند.

بیشتر این چربی های مصرفیمان زیر پوست و دور اعضای حیاتی بدن جمع می شوند.

مقدار خیلی کمی از این چربی ها در ماهیچه ها ذخیره می شوند.

انواع مختلف چربی ها و روغن ها و حالا سوال اصلی مطرح می شود.

همه می دانیم که سه نوع مختلف چربی وجود دارد، اما می خواهیم بدانیم که کدام خوب و کدام بد هستند.

چربی های تک اشباع نشده این نوع چربی از نظر بسیاری روغن خوب تلقی می شود.

LDL کلسترول را پایین می آورد (همان نوع بد که به دیواره های شریان ها می چسبد) و HDL کلسترول را بالا می برد (نوع خوب کلسترول) . بر طبق نظریات انجمن قلب در آمریکا، این نوع چربی خطر

بیماری های قلبی را پایین می آورد.

کشورهـایی که بیشتر چربی مصـرفیشان را از روغن کانولا (منبعی خوب دارنـده این نوع چربی تک اشـباع نشـده) اسـتفاده می کنند، درصد بسیار کمتری به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.

کجا می توانیم این نوع چربی را پیدا کنیم؟

این نوع چربی را می توان بیشتر در سبزیجـات و میوه جـات به خصوص اوکـادو یافت. بیشتر گیاهان روغن ساز دارای این نوع چربی هستند.

می توان آن را در زیتون، کانولا، کافیشه و در بسیاری از انواع آجیل از قبیل بادام، آکاژو و بادام زمینی پیدا کرد.

اگر زیاد از آن استفاده کنیم چه می شود؟

وزنتان بیشتر خواهد شد، اما خطر ابتلا به بیماری های قلبی نخواهید داشت. چربی های چند اشـباع نشده این نوع روغن معمولاً در دمای اتاق به حالت مایع است و دو نوع دارد امگا ۳ و امگا

۶. این نوع چربی ممکن است به اندازه نوع قبل که بررسی کردیم سالم نباشد، اما تاثیر مهمی روی سلامتی ما دارد.

ممکن است مضر باشد چون این نوع چربی متغیر و ناپایدار است و ممکن است که به سادگی به حالت بد تغییر کند.

از طرف دیگر، ما به این نوع چربی برای جلوگیری از کمبود اسید چربی لینولئیک در بدن که بسیار لازم است نیاز داریم.

کمبود لینولئیک اسید در بدن باعث ضعف، خراب شدن پوست و تاری چشم می شود.

کجا می توانیم این نوع چربی را پیدا کنیم؟

نوع امگا – ۳ رامی توان در ماهی های روغن دار مثل ماهی قزل آلا یافت. در بعضی سبزیجات نیز یافت می شود.

اگر زیاد از آن استفاده کنیم چه می شود؟

استفاده زیاد از این نوع چربی ممکن است به سرطان و پایین

آمدن HDL بیانجامد که اصلاً خوب نیست. چربی های اشباع شده این نوع چربی بدترین نوع می باشد.

این نوع چربی ها معمولاً در دمای اتاق حالت جامد دارند و معمولاً به صورت شیمیایی ساخته می شوند و این باعث می شود که برای بدن، کار کردن روی این چربی دشوارتر شود.

چون بدن نمی داند که با این ماده چه کار کند، آن را برای استفاده احتمالی در آینده کنار می گذارد.

به عبارت دیگر، گوشه ای آن را جمع می کند.

کجا می توانیم این نوع چربی را پیدا کنیم؟

چربی های اشباع شده را می توان در مارگارین، همه چربی های حیوانی و لبنیات یافت. همچنین در روغن نارگیل هم قابل مشاهده است. اگر زیاد از آن استفاده کنیم چه می شود؟

استفاده زیاد از این نوع چربی LDL کلسترول را بالا می برد که احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی را زیاد می کند.

تا آنجا که می توانید از آن دوری کنید. سخن آخر حال می دانید که چربی های تک اشباع نشده بهترین نوع روغن هستند و بعد از آن هم تا حدودی چربی های چند اشباع نشده. از چربی های اشباع شده باید تا حد ممکن دوری کرد.

اگر به کلمه هیدروژن دار شده پشت قوطی محصولات برخورد کردید، سریعاً آن را سر جای خود قرار دهید.

آیا شما هم به شیرینی جات اعتیاد دارید؟

معمولاً اضافه وزنمان را به آن نسبت می دهیم و بهانه ی خوبی برای خوردن دومین تکه کیک شکلاتی برای دسر است بله ... این همان اعتیاد به شیرینی جات است. مردم معمولاً اعتیاد به شیرینی جات را مثل اعتیاد به سیگار یا الکل جدی تلقی نمی کنند.

گذشته از اینها مگر یک تکه شیرینی شکلاتی چقدر می تواند خطرناک باشد؟

اما خبر بدی برای دوستداران شکلات و شیرینی دارم بر

طبق تحقیقات و مطالعات علمی فراوان، اعتیاد به شیرینی جات به همان اندازه ی اعتیاد به مواد مخدر یا الکل، خطرناک است. اگر همین یک جمله باعث نشد که از خوردن باقی شکلاتتان دست بکشید، پس مقاله را با ما دنبال کنید. هوس شیرینی جات همه ی ما تجربه اش کرده ایم – صدای آرامی در مغزمان وادارمان می کند برویم و از یخچال بسته ی دیگری شکلات برداریم.

البته قابل قبول است مواد قندی نشاط بخش هستند و همه ی افرادی که به شیرینی جات اعتیاد پیدا کرده اند هم این نکته را تصدیق می کنند.

به نظرتان خنده دار است؟

ولی باور کنید که همینطور است. تحقیقات جدید نشان می دهند که انسانها از بچگی به شیرینی جات علاقه مندند.

و زمانی که بدن طعم شیرین مواد قندی را یکبار تجربه کرد، به سرعت به آن اعتیاد پیدا می کند.

اعتیاد به شیرینی جات از زمان تولد آغاز می شود.

شیر مادر مایعی بسیار شیرین است و انسان اولین بار لذت طعم و مزه ی شیرین را با آن تجربه می کند.

هجوم شیرینی جات اما چه چیز این میل و هوس را به وجود می آورد؟

پس از خوردن چیزی شیرین، مغز مواد شیمیایی طبیعی را به نام اوپیوئید ترشح می کند که حس لذت و خوشی زیادی در بدن ایجاد می کند.

مغز این احساس را تشخیص داده و میزان بیشتری از آن ماده طلب می کند.

تحقیقات نشان می دهند که قسمت های مشخصی در مغز وجود دارند (به ویژه هیپوکامپ، اینزولا، و کودات) که در چنین زمان هایی که بدن شیرینی بیشتری طلب می کند، فعال می شوند. شواهدی نیز دال بر این است که این قسمت های مغز وقتی معتادین مواد مخدر طلب مواد می کنند نیز فعال می شوند.

این مسئله گواه بر آن است که اعتیاد به شیرینی جات واقعاً وجود دارد و حقیقی است. حال ببینیم پس از مصرف مواد شیرین، در بدن چه اتفاقی می افتد. پس از ورود شیرینی به جریان خون، سطح قند خون در بدن بالا می رود و باعث می شود لوزالمعده انسولین ترشح کند (انسولین برای تبدیل قند به انرژی مورد نیاز است) . وقتی میزان زیادی مواد قندی مصرف شود، انسولین بیشتری تولید می شود.

انسولین قند را به منبع فوری انرژی تبدیل می کند و همین دلیل آن شادی و خوشی زودگذر پس از مصرف شیرینی جات است. پس از ترشح میزان بالایی انسولین، سطح قند خون بدن به سرعت پایین می آید، از این رو به فاصله ی کمی پس از آن احساس شادی و لذت، احساس ضعف خواهید کرد.

انسولین علاوه بر تبدیل قند به انرژی، ذخیره ی چربی را نیز بالا می برد.

بنابراین، هرچه بیشتر مواد قندی و شیرینی جات مصرف کنید، بدنتان انسولین بیشتری تولید می کند، و احتمال چاق شدنتان نیز بالا می رود.

شکر علاوه بر چاقی و خرابی دندان ها، مضرات دیگری نیز برای سلامتی شما دارد، مثل نوسان و جابه جایی وضعیت روانی، ضعف سیستم دفاعی بدن و دیابت. مواد مخدر و مواد قندی همان طور که در بالا ذکر شد، مواد قندی مرکز مربوط به احساس خوشی و لذت را در مغز فعال می کند که باعث ترشح اوپیوئید می شود که میل و کشش به سمت این مواد را افزایش می دهد. تحقیقات اخیر در رابطه با این میل و اعتیاد نشان می دهد که هروئین و مرفین نیز مواد شیمیایی مشابهی در مغز تولید می کنند.

هنوز هم فکر می کنید اعتیاد

به شیرینی جات جدی و خطرناک نیست؟

همان تحقیقات نشان می دهد که مواد قندی قسمت هایی از مغز را فعال می کند که باعث تحریک و تقویت رفتارها می شود.

این به آن معناست که، مشابه با اعتیاد به هروئین، بدن پی از یک بار مصرف، میل و کشش بیشتری برای استفاده ی دوباره از آن ماده پیدا می کند.

برای اثبات این مطلب، دانشمندان ترکیبی برای انسداد گیرنده های اوپیوئید در مغز تهیه کردند.

مدت زمان کمی پس از دریافت این ترکیبات، افراد علاقه و میل کمتری به شیرینی جات از خود نشان دادند.

دلایل علمی این اعتیاد تحقیقات دانشگاه پرینستون و مینسوتا بر روی موش های صحرایی، شدت این مسئله را بیشتر می کند.

وقتی به این موش ها قند داده شد، آنها حالت های شبه اعتیاد از خود بروز دادند که شامل میل و کشش زیاد به این مواد، زیاده روی و گوشه گیری می شود.

وقتی این مواد را موقتاً از آنها دور کردند، و پس از مدتی در اختیارشان گذاشتند، همان علائم دوباره بروز کردند.

علاوه بر تحقیقاتی که روی حیوانات انجام گرفته، اسکن های مغز انجام شده بر روی انسانها نشان داده که تصور بستنی در مغز بیماران نرمال همان لذتی را ایجاد می کند که تصویر مواد مخدر در مغز بیماران معتاد به مواد مخدر ایجاد می کند.

قند تحت نام های مختلف امریکایی ها به طور متوسط ۱۶۰ پوند در سال مواد قندی مصرف می کنند.

البته جای تعجب نیست چون این روزها در همه چیز آثاری از آن مشاهده می شود، در سس های کچاپ، چاشنی های سالاد و سوپ های آماده. بازاریابان مواد غذایی موفق شده اند که مواد قندی را تحت نام های مستعار زیادی در محصولات غذایی وارد کنند.

نام های متـداول آن، ساکروز، فراکتوز، دکستروز و شـیره ی ذرت با فراکتوز بالا هسـتند و با اینکه هیـچ شـباهت ظاهری با قند ندارند، اما دقیقاً به همان مفهومند.

ممکن است در طول زنـدگیتان پیش آمده باشد که زمانی بیش از مقداری که تصور کنید، مواد قندی مصـرف کرده باشـید و نتیجتاً بدنتان به آن معتاد شده باشد.

غذاهای بسیاری که در طول روز استفاده می کنید، حاوی مواد قندی هستند، مثل آب میوه ها، قهوه ی سرد، چای، ماست، نان گندم، و اکثر سیریال های صبحانه، حتی اگر «سودای لایت» و بدون قند نیز مصرف می کنید، مطمئن باشید که به اندازه ی ۱۰ قاشق چای خوری شـکر در خود دارد که بیش از میزان مصـرف توصـیه شـده برای یک روز است. قنـد چیزی جز افزایش آنی انرژی به شما نمی دهد. عاری از هرگونه ویتامین، مواد معدنی، فیبر، و آنتی اکسیدان است که در مواد غذایی طبیعی یافت می شود.

بدتر از همه اینکه چاقتان هم می کند.

هَوَسـتان را زیر پا بگذاریـد درست است که حـذف کامل مواد قندی از برنامه غذای روزانه کاری غیر ممکن می نماید، اما در اینجا راهنمایی هایی برای کاهش مصـرف آن به شما توصیه می کنم. از خوردن مواد غذایی بسته بندی شده اجتناب کنید و تا می توانید مواد غذایی طبیعی مصـرف کنید. به جای خوردن میوه های کمپوت و کنسرو شده، میوه های تازه بخورید. در طول روز میزان کافی آب بنوشـید چون ممکن است تشـنگی را با گرسنگی اشتباه بگیرید. در هر وعده ی غذایی از پروتئین استفاده کنیـد. پروتئین بسـیار کندتر از کربوهیدراتهای ساده هضم می شود و باعث می شود مدت زمان بیشتری احساس سـیر بودن در شما باقی بماند.

به مدت سه هفته خوردن ماده ی غذایی شیرین مورد علاقه تان را کنار بگذارید.

این احتمال وجود دارد که در عرض این سه هفته اعتیاد و میل شما نسبت به آن ماده از بین برود.

از هرگونه خورده خوری در طول روز اجتناب کنید. اگر دلتان پیراشکی شکلاتی هوس کرد، با این احساس مقابله کنید و خود را با کارهای دیگر سرگرم کنید. این احتمال وجود دارد که با اینکار میل شما برطرف شود.

بازگشت به باشگاه بعد از صدمه دیدن

سؤال های زیادی از طرف کسانی که به تازگی صدمات جسمی وارده در باشگاه های ورزشی را پشت سر گذاشته اند و می خواهند دوباره به سمت ورزش بازگردند پرسیده می شود، اما خیلی مشتاق برای پاسخگویی به آنها نبودم چون فکر می کنم بهتر است که بیماران توصیه ی پزشکان خود را نادیده نگیرند. اما اگر پزشکتان مخالفتی با بازگشت شما به باشگاه نداشته است، من می توانم نکات بسیار مفیدی برایتان یادآور شوم تا از آسیب دیدن دوباره تان جلوگیری کند و بازگشت شما را به وضعیت سابق ساده تر کند.

بهبودی شما ارجحیت دارد وقتی بفهمید که بهبودی و باز یافتن دوباره ی سلامتیتان بر همه چیز مقدم است، انتظاراتتان از آنچه می توانید در باشگاه ورزشی به دست آورید معقول تر خواهد بود.

بهتر است قبل از اینکه شروع کنید دوباره پنج پوند ماهیچه ی نو بسازید، ماهیچه ها، استخوان ها، تاندون ها و مفصل هایتان بهبود یافته و ترمیم شده باشند.

به خاطر داشته باشید که باز یافتن سلامتیتان بسیار مهم تر از هر چیز است. مثلاً اگر آرنج دست راستتان صدمه دیده است، مسلم است که نمی توانید به باشگاه برگشته و وزنه بزنید. اما می توانید در این زمان

تا بهبودی کامل آرنجتان تمرینات مربوط به پا را انجام دهید. پس عجله نکنید. بگذارید تا عضو صدمه دیده کاملاً بهبود یابد. اگر اذیتتان می کند، انجامش ندهید! درد همیشه نشانه ی خطر است. پس هنگام انجام اعمال ورزشی به این مسئله کاملاً توجه داشته باشید و اگر دردی در نقطه ی صدمه دیده حس کردید از آن آسان نگذرید. خوشبختانه، معمولاً تمرینات ورزشی بسیاری برای کار کردن روی ماهیچه ها وجود دارد.

و از آنجا که نباید تمریناتی با شدت زیاد روی نقاط آسیب دیده انجام دهید، می توانید از تمرینات سبک با شدت کم استفاده کنید. در اینجا به چند نمونه از این صدمات و آسیب های جسمی و تمرینات مربوط به هر کدام اشاره می کنیم.

آرنج، عضلات دو سر و سه سر اگر در این نواحی از بدنتان احساس درد می کنید، لزوماً باید از تمرینات مربوط به این نواحی پرهیز کنید. می توانید تمریناتی با شدت کم تا متوسط در دوره های یک ربع، دو ربع و سه ربع ساعت انجام دهید. اگر نمی توانید یک دوره تمرینی را بدون درد انجام دهید، حتماً باید از تمرینات مربوط به آن عضو خودداری کنید. شانه در مواقعی که عضو آسیب دیده شانه ها باشند می توانید از دستگاه اسمیت برای تمرین استفاده کنید. چون در این حالت می توانید به راحتی فشار و شدت وارده بر شانه ها را کنترل کنید. همچنین می توانید با دمبل های وزن پایین با شدت کم نیز ورزش کنید. عضلات سینه برای این اعضاء نیز دستگاه اسمیت وسیله ی خوبی برای تمرین می باشد چون با تنظیم شدت و فشار می توانید از بروز درد در نواحی صدمه دیده جلوگیری کنید. از دمبل سبک هم

می توانید استفاده کنید اما دست ها را باید تک تک ورزش دهید نه با هم تا شدت وارده به نواحی سینه کمتر شود.

زانوها، عضلات جلو ران و پشت زانو در این موقع می توانید از دستگاه های مربوط به پا استفاده کنید اما شدت آنها باید محدود باشد.

سعی کنید از شدت پایین شروع کرده و تا حد متوسط بیشتر جلو نروید و فقط روی مفصل ها و ماهیچه ها کار کنید. آرام آرام شروع کنید ... این تکنیک ها به شما کمک می کند که هم ماهیچه ی جدید بسازید و هم به عضلات و تاندون ها و مفصل هایتان اجازه دهید که به وضعیت سابق خود بازگشته و بهبود یابند.

نکته ی مهم این است که حتماً باید تمرینات را کم کم و آرام آرام جلو ببرید. از تمرینات سبک شروع کنید. توصیه های پزشکتان را نادیده نگرفته و به آنها عمل کنید. با این کار خیلی زود بهبودی خود را به دست آورده و می توانید باز هم مثل سابق از ورزش لذت ببرید.

بالا رفتن سن و افزایش وزن

آیا با افزایش سن ما محکوم به چاقی می شویم؟

می توان آن را نوعی بحران میان سالی نامید. زمانی که به میان سالی نزدیک می شویم، شلوارهای استرچ به سایز ما نمی خورند و به دلیل پیدا کردن بازوهای پهن و شل باید تمام لباس های آستین حلقه ای را از کمد لباس هایمان دور بریزیم.

آیا ما با افزایش سن محکوم به چاقی می شویم و یا نه کاری برای جلوگیری می توان انجام داد؟

وزن و فرایند افزایش سن بر اساس تحقیقات انجمن یائسگی آمریکای شمالی بیشتر خانم ها پس از یائسگی از حالت گلابی (ران های کشیده و کمر باریک) به شکل سیب (شکم های بزرگ) تغییر

حالت می دهند.

بخش اعظمی از این مشکل به دلیل کاهش قابل توجه هورمون استروژن در بدن می باشد، اما تنها با استفاده از میزان بالایی از این هورمون نمی توان وزن بدن را به حالت عادی باز گرداند.

خانم ها پس از یائسگی به طور معمول در حدود ۶ تا ۷. ۵ کیلو وزن اضافه می کنند که این افزایش وزن با تعرق در شب و شکایت از گرما همراه می باشد.

به علاوه متابولیسم بدن کالری را فقط برای زنده بودن می سوزاند.

هر ده سال که از زندگی یک فرد می گذرد میزان سوزانده شدن کالری در بدن او ۵ درصد کاهش پیدا می کند.

این بدان معنا است که اگر ما همان میزان کالری که قبلا استفاده می کردیم را به بدن برسانیم متاسفانه دچار اضافه وزن می شویم.

کی بود می گفت زندگی زیباست؟

متابولیسم، استروژن – – آیا می توان چیز دیگری را سرزنش کرد؟

تقریبا ۱۰ درصد از خانم ها به کم کاری غده تیروئید مبتلا هستند.

کم کاری و یا از کار افتادن غده تیروئید دلیل دیگر برای کاهش سوخت و ساز (متابولیک) بدن می باشد.

در این حال استفاده از داروهای تیروئید کمک خوبی می کند و مصرف آنها اکیدا پیشنهاد می شود.

۳ راه برای کنترل وزن مرحله ۱ ما نباید نسبت به اضافه وزن خود در سنین میان سالی بی توجهی کنیم.

هر چه تحرک ما بیشتر باشد کمتر چاق می شویم.

خانم هایی که بیش از سایرین ورزش می کنند، به ویژه ورزش هایی که نیاز به تحرک و نیروی بیشتری داشته و قلب را به تندتر تپیدن وا می دارند، شکم های کوچک تری دارند و چربی بدن آنها از سایرین کمتر است. اگر در حال حاضر

ورزش و نرمش انجام می دهید باید شدت و مدت زمان آن را به طور متوالی افزایش دهید. مسیر پیاده روی روزانه خود را تغییر دهید و از تپه ها بالا روید و تا آنجا که می توانید تند تند راه بروید. تردمیل را بر روی بالاترین سرعت قرار دهید. کوه پیمایی را هم به پیاده روی خود اضافه کنید و دویدن را نیز به آن اضافه کنید. اگر در حال حاضر ورزش نمی کنید، سعی کنید این کار را رفته رفته شروع کنید. از روزی ۱۰ دقیقه شروع کنید. بعد از یک یا دو هفته آن را به روزی ۱۵ دقیقه افزایش دهید. این کار را ادامه دهید تا مدت زمان ورزش روزانه تان به ۶۰ دقیقه در هر روز ارتقا پیدا کند.

نکته خوب این است که باز هم می توانید مدت زمان آن را تا آنجا که دوست دارید افزایش دهید و از مزایای کاهش وزن برخوردار شوید. چطور است ماشین خود را ۱۰ دقیقه دورتر از محل کارتان پارک کنید. (این یعنی ۲۰ دقیقه پیاده روی با نشاط) به علاوه ۴۰ دقیقه تمرین تحت نظر مربی ورزش در بعد از ظهرها را نیز به آن اضافه نمایید؟

مرحله ۲ مصرف الکل را متوقف نمایید. در مهمانی دوستان و همسایه ها دور هم جمع می شوند و وقت شام خوردن فرا می رسد، که ممکن است به مصرف الکل ختم شود.

الکل یک منبع لایزال کالری است که به نظر می رسد به صورت وزن اضافه در بدن افراد میان سال جمع می شود.

مصرف الکل را متوقف کنید تا ببینید تا چه حد وزن شما پایین می آید. فقط باید مراقب باشید که یک

نوشیدنی بدون کالری را جایگزین آن نمایید به عنوان مثال آب معدنی یک جانشین بی نظیر است. مرحله ۳ به میوه ها و سبزیجات پاسخ مثبت دهید. یکی از آشنایان من که سن او حدود ۵۰ سال بود با اضافه کردن این دو مورد در طی چند سال اخیر در حدود ۱۵ کیلو وزن کم کرد.

اگر شما میوه و سبزی بیشتری بخورید، دیگر شکم شما برای هله هوله جایی نخواهد داشت! به علاوه مواد فیبردار، ویتامین ها و فیتوکمیکال ها سلامت بدن شما در حین فرایند کاهش وزن تضمین می کنند.

برای چند روز مصرف میوه و سبزی خود را محاسبه کنید تا دقیقا متوجه شوید چه میزان از آنها در رژیم غذایی شما جای دارند.

سپس میزان مصرف روزانه آنها را افزایش دهید. سعی کنید هر هفته میزان مصرف میوه و سبزی خود را بیشتر از هفته گذشته کنید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا در طول روز ۹ مرتبه از میوه و سبزی استفاده کنید. در این قسمت نمونه ای از یک رژیم غذایی که در آن ۹ وعده میوه و سبزی وجود دارد آمده است صبحانه ½ فنجان گرانولا همراه با ½ فنجان توت خشک (در یک وعده) و ½ فنجان ماست کم چرب میان وعده صبح ½ فنجان سبزیجات نیم پز، می توانید کمی فلفل و هویج نیز به آن اضافه کنید به همراه ۲ قاشق سوپخوری سرکه خانگی نهار ۲ فنجان سالاد (۲ وعده) به همراه ۹۰ گرم جوجه سوخاری؛ یک فنجان میوه مخلوط میان وعده عصر یک میوه تازه (یک وعده) شام ۹۰ گرم ماهی قزل آلا به همراه ½ فنجان لوبیا سبز

(یک وعده) ، 1/2 فنجان گل کلم (یک وعده) و 1/2 فنجان برنج

باورهای غلط درباره ورزش بدنسازی

امروزه تمرین های ورزشی و رژیم های غذایی مختلفی وجود دارد و این کار ما را دشوارتر کرده است. زیرا نمی دانیم که کدامیک از این برنامه ها نتیجه دلخواه را به ما می دهد. افراد آگاه و مطلع زیادی وجود دارند که بشما توصیه کنند چگونه به اهدافتان برسید. اما بهتر است که از چند اصل مهم در دنیای بدنسازی مانند

کربوهیدرات ها دشمن سلامتی نیز آگاه شوید. اگر چه در طول زمان این باور تغییر یافته و اصلاح شده است و مردم دوباره از این ماده مغذی در رژیم های غذاییشان استفاده می کنند.

پس به این عقاید و باور ها اعتقاد نداشته باشید چون پیشرفتتان کندتر شده و حتی ممکن است صدماتی نیز متحمل شوید. اولین عقیده برنامه دوستتان برای شما نتیجه ای مشابه خواهد داشت. این تصوری بسیار متداول بین بدنسازان است که دائماً از دوستان ورزشکارشان در مورد برنامه ها و رژیم های غذاییشان پرس و جو می کنند.

و فکر می کنند که اگر آنها هم همان راه را پیش بگیرند، نتیجه ای مشابه و یکسان دارد.

البته ممکن است خیلی هم دور از واقعیت نباشد.

ممکن است برنامه بسیار خوبی بوده باشد و شما حتی نتایج مثبتی هم ار آن بگیرید، اما به یاد داشته باشید که شرایط جسمی و روحی هر انسانی متفاوت است. و عکس العمل بدن شما در مقابل تمرینات مختلف شبیه به دوستتان نیست. پس بهترین کار این است که ابتدا نیاز های بدن خود را تشحیص داده و بعد تمریناتی مناسب برای آن انجام دهید. ممکن است تعداد دفعات تکرار هر تمرین را کاهش یا افزایش دهید

و به این صورت برنـامه متفـاوتی خواهیـد داشت. مهم این است که بهترین برنامه را که مناسب شـماست به کار گیریـد. دومین عقیـده نیـازی نیست تمرینات پا انجام دهیـد. این روزها وقتی به باشـگاه می رویـد به نظر می رسـد که همه در حال کار کردن روی بازوهایشان هستند و کسی روی ران و پاهایش کار نمی کند.

معمولاً آقایان از تمرینات پا صرف نظر می کنند و بیشتر روی بالا تنه شان کار می کنند.

آن ها تصور می کنند که وقتی صبح ها می دوند و یا هنگام دوچرخه سواری به اندازه کافی روی پاهایشان کار کرده اند.

واقعیت این است که کار کردن روی پاهایتان باعث رشد بالا تنه تان نیز خواهد شد.

عضله هـای پـا بسـیار بزرگ هسـتند، و زمـانی کـه تحریـک می شونـد مقـدار زیـادی تسـتوسترون (اولین هورمـون آنابولیسـم مخصوص رشد عضله ها) در بدن ترشح می کنند.

بنابراین شـما می توانیـد حتی در روز هایی که روی بالا تنه تان کار نمی کنید به آنها فایده برسانید. همچنین، داشـتن پائین تنه ای قوی برای ادامه تمریناتتان بسیار لازم است. و اگر نه، مثل اینمی ماند که بخواهید خانه ای بدون پایه یا فونداسیون بسازید. پس تمرین پا را نادیـده نگرفته و عقب نیندازید. سومین عقیده انجام حرکات بالا برنده ضـربان قلب به صورت سـبک به مدت یـک سـاعت، بهترین راه برای سوزانـدن چربی در بـدن است. بسیاری از مردم هنوز باور دارنـد که بهترین راه برای سوزانـدن چربی های بدن، یک جلسه انجام حرکات بالا برنده ضربان قلب است.

البته این صـحیح است که بـا بالاـ بردن ضـربان قلب، بـدن کالری های چربی بیشتری می سوزانـد، اما مهمتر از آن مقـدار کلی کالری هایی است که سوزانده اید. زمانی که شما تمریناتی انجام می دهید

که با فاصله زمانی ضربان قلب را بالا می برد، مقدار کالری هایی که در هر دقیقه می سوزانید بیشتر از زمانی است که ضربان قلبتان پائین است. اما این وضعیت را نمی توانید خیلی ادامه دهید، و باید وقفه ای بین این تمرینات بیندازید. و مقدار کالری که در هر یک از این دوره ها می سوزانید تقریباً یکسان است. اما مزیت آن این است که تمرین با وقفه زمانی باعث می شود بدن شما مقدار قابل توجهی کالری بعد از اتمام تمریناتتان بسوزاند.

این به آن معنی است که شما بعد از تمرین همچنان کالری می سوزانید و بنابراین مقدار کلی کالری های سوزانده شده در روز بالاتر خواهد رفت. و این باعث خواهد شد که وزن بیشتری کم کنید. تمرینات بالا برنده ضربان قلب با وقفه زمانی به حفظ بافت های ماهیچه ای نیز کمک می کند.

در حالی که اگر وقفه ای بین این تمرینات وجود نداشته باشد و مدت زمان آن بالا باشد، ممکن است باعث از بین رفتن ماهیچه ها شود.

چیز مهمی که باید در خاطر دشته باشید این است که شما نمی توانید این تمرینات را هر روزه انجام دهید. و باید زمانبندی مشخصی برای این تمرینات داشته باشید. این تمرینات باید حداکثر ۲۰ دقیقه طول بکشد تا بدنتان بتواند از ذخیره ی چربی خود استفاده کند.

در ۲۰ دقیقه اول ممکن است فقط کربوهیدرات هایی که در ساعات اخیر مصرف کرده اید را بسوزانید. برای بالا بردن تمریناتتان می توانید با تمرینات کوتاه مدت ۶ تا ۱۰ دقیقه ای هم میزان سوزاندن چربی هایتان و هم سلامتی خود را افزایش دهید. چهارمین عقیده برای ساختن عضله باید مقدار زیادی پروتئین استفاده کنید. هر چه پروتئین بیشتری بخورید،

عضله های بیشتری خواهید ساخت، درست است؟

خیر صحیح نیست. بدن شما فقط میزان مشخصی پروتئین در روز نیاز دارد.

زمانی که شما بیش از نیازش به او پروتئین برسانید، به همان ترتیب کربوهیدرات ها و کالری های چربی بیشتری تولید خواهد شد.

پروتئین ها از بین خواهند رفت و مقداری از آن دفع می شود و مقداری دیگر نیز به چربی تبدیل خواهد شد و به عنوان منبع تولید انرژی بدن استفاده می شوند.

نیاز به پروتئین ۲/۱ تا ۵/۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. این مقدار مطمئناً نیاز بدن شما را برای ساخت عضله های جدید برطرف خواهد کرد.

به جای خوردن پروتئین، بهتر است در رژیم غذایی خود از مقدار بیشتری کربوهیدرات استفاده کنید زیرا آن ها بهترین منابع انرژی برای ساخت بافت های عضلانی در بدن هستند.

پنجمین عقیده برای نتیجه گرفتن، طی تمریناتتان وقفه نیندازید. یکی از عوامل مهم برای نیرومند تر شدن، استراحت است. اگر شما هر روز به باشگاه ورزشی بروید و از خودتان به بالاترین حد کار بکشید، هیچ نتیجه ای از تمریناتتان نخواهید برد و قوی تر نیز نخواهید شد.

زمانی که بدن در حال استراحت است، تنها زمانی است که می تواند خود را تسکین داده و روز بعد قوی تر و سرحال تر باشد.

اگر قبل از اینکه بدنتان استراحت کند دوباره تمریناتتان را ادامه دهید، عضله هایتان از بین خواهند رفت و به جای اینکه نیرومند تر شوید، ضعیف تر هم خواهید شد.

به برنامه تمریناتتان چند روز کم کار یا بیکار اضافه کنید تا به بدنتان فرصت دهید که اندکی تسکین یابد. در این حالت برای تمرینات بعدی آمادگی بیشتری خواهید داشت

باورهای نادرست درمورد کاهش وزن

خیلی از ایرانی ها اضافه وزن دارند و چاقی در کشور ما بسیار بیشتر از قبل شده است و تعداد افراد چاق نیز روز به روز در حال افزایش است. این به آن معناست که بیماری ها و اختلالات ناشی از چاقی و اضافه وزن مثل بیماری قلبی کرونری و دیابت، نیز رو به ازدیاد است. لاغری معجون جادویی ندارد رژیم های غذایی منجر به ایجاد باورهای نادرست و اشتباهی درمورد لاغری و کاهش وزن شده است. مطمئن باشید که هیچ معجون جادویی برای لاغر شدن و کاهش وزن وجود ندارد.

برای پایین آوردن وزنتان، باید تغییرات کوچک و قابل وصول در شیوه زندگیتان ایجاد کنید. باید طریقه غذا خوردن خود را عوض کرده و فعالیت جسمیتان را نیز افزایش دهید. بعضی از چربی های غذایی باعث بالا رفتن وزن می شود میزان کالری موجود در هر گرم چربی، نسبت به هر گرم کربوهیدرات و پروتئین، تقریباً دو برابر است. اینها نوع خیلی متراکم از انرژی هستند.

اگر شما میزان زیادی چربی مصرف کنید، نسبت به زمانی که میزان بالایی کربوهیدرات مصرف می کنید، بیشتر در معرض بالا رفتن وزن قرار دارید. نوع چربی مصرفیتان نیز اهمیت ویژه ای دارد.

تحقیقات نشان می دهد که روغن های حیوانی (چربی های اشباع) ، بیشتر از روغن های گیاهی و روغن ماهی چاق کننده هستند.

روغن های گیاهی و روغن ماهی بیشتر توسط بدن به عنوان سوخت مصرف می شوند و کمتر به عنوان ذخیره در شکم انبار می شوند.

حتی فوایدی هم می توانند برای سلامتی شما داشته باشند.

کربوهیدرات و پروتئین اضافی نیز می تواند به چربی تبدیل شود.

اگر بیش از نیاز روزانه خود کالری مصرف کنید، چه این کالری ها

از چربی باشد و چه از کربوهیدرات و پروتئین، وزنتان بالا خواهد رفت. رژیم های غذایی با کربوهیدرات کم/متوسط و بالا در کوتاه مدت، رژیم های غذایی کم کربوهیدرات کاهش وزن بیشتری نسبت به رژیم های غذایی با کربوهیدرات بالا برایتان به ارمغان می آورد.

اما در دراز مدت تفاوت آنها در کاهش وزن، بسیار کم خواهد بود.

رژیم های غذایی که میزان کربوهیدرات ها در آنها بسیار پایین است، اگر مصرف چربی های حیوانی بالا باشد و از خوردن سبزیجات نیز خودداری شود، برای سلامتی مضر خواهد بود.

تاثیرات این رژیم ها در دراز مدت هنوز شناخته نشده است. ۵ باور نادرست درمورد رژیم های غذایی و کاهش وزن باورها و عقاید نادرست بسیاری درمورد غذاها و تاثیرات آنها در کاهش یا افزایش وزن وجود دارد.

در زیر به ۵ مورد از آنها اشاره می کنیم

۱. سیب زمینی باعث چاقی می شود.

زمانی اینطور تصور می شد که راز کم کردن وزن در کاهش مواد غذایی با میزان کربوهیدرات بالا است مثل پاستا، برنج، و سیب زمینی. اما الان می دانیم که کربوهیدرات ها بهترین منبع انرژی برای بدن به شمار می روند.

خوردن سیب زمینی یا سایر غذاهای حاوی کربوهیدرات، الزاماً شما را چاقتر نمی کند.

اما اگر به دقت مراقب وزنتان هستید، می توانید به تعادل از خوردن این غذاها بهره ببرید. برای بالا رفتن وزن، باید بیش از نیاز بدن به آن کالری برسانید. اینکار با خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات، سخت تر از خوردن غذاهای حاوی چربی است. اگر در رژیم غذاییتان بتوانید بیشتر از غذاهای حاوی کربوهیدرات (و البته فیبر) استفاده کنید، چربی ها به خودی خود از رژیمتان بیرون می روند.

۲. رژیم های غذایی ترکیب کننده غذاها

خیلی خوب اثر می کند.

خیلی از رژیم های غذایی بر مبنای این باور استوارند که دستگاه گوارش قادر به هضم برخی از ترکیبات غذایی نیست. عموماً گفته می شود که پروتئین ها و کربوهیدرات ها با هم سازگاری ندارند و باعث ایجاد مشکلات گوارشی و بالا رفتن وزن می شوند.

عکس آن نیز عموماً صادق است. بعضی از غذاها اگر با هم خورده شوند به دستگاه گوارش کمک می کند.

مثلاً ویتامین C موجود در آب پرتقال می تواند جذب آهن را از غذاهایی مثل مرغ یا گوشت گاو افزایش دهد. تعداد خیلی کمی از غذاها هستند که به طور خالص کربوهیدرات یا به طور خالص پروتئین باشند.

اکثر غذاها ترکیبی از هر دو اینها هستند.

دستگاه گوارش آنزیمی دارد که به خوبی قادر به شکستن کلیه انواع مواد غذایی هست. از این رو بهتر است از رژیم های غذایی ترکیب کننده غذاها اجتناب کنید.

۳. صبحانه فقط باید شامل میوه جات شود.

هیچ دلیل و مدرکی نیست که ثابت کند خوردن میوه به تنهایی برای صبحانه فایده خاصی برای سلامتی یا کاهش وزن دارد.

اکثر میوه ها میزان زیادی کربوهیدرات پیچیده که بدن بعد از گذراندن روزه شبانه به آن نیاز دارد، در خود ندارند.

اما منبع خوبی از فیبر و ویتامین ها هستند.

انواع غذاهای تشکیل شده از غلات مثل نان، سیریال های صبحانه، کلوچه و از این قبیل منابع بهتری برای صبحانه هستند.

۴. بعضی از مواد غذایی به طور معجزه آسایی باعث کاهش وزن می شوند.

برخی از مواد غذایی مثل گریپ فروت، گفته می شود که در بدن چربی سوزی می کنند.

این گفته صحت ندارد.

فیبر گرفته شده از رژیم غذایی برای این منظور

کارآمدتر است چون باعث می شود فرد با خوردن مینیمم کالری، احساس سیری کند.

مواد غذایی با فیبر بالا مثل میوه جات، سبزیجات، نان گندم کامل و سیریال ها نیز میزان چربی سیار کمی دارند.

۵. آب خوردن موقع غذا خوردن باعث چاقی می شود.

تئوری پشت این باور این است که مایعات و آنزیم های گوارشی با خوردن مایعات رقیق می شوند و این مسئله روند گوارش را کند می کند و باعث می شود غذاها به صورت چربی در بدن ذخیره شوند.

هیچ مدرک و دلیل علمی پشت این فرضیه وجود ندارد.

در واقع، شواهد نشان می دهد که خوردن آب به همراه غذا حتی به گوارش آن کمک هم می کند.

البته ممکن است مایعات با کالری بالا مثل مشروبات الکلی اگر زیاد استفاده شود باعث چاقی شود اما نوشیدن آنها به همراه غذا تفاوت چندانی نمی کند.

رمز و راز لاغر شدن در زیر به چند توصیه مفید برای کاهش وزن اشاره می کنیم رژیم های سخت نگیرید چون خیلی زود (در کمتر از ۵ سال) وزن از دست رفته دوباره برمی گردد. سعی کنید روند کاهش وزن خود را تدریجی کنید. نباید چیزی بیشتر از نیم کیلو در هفته یا ۱۰ کیلو در شش ماه وزن کم کنید. هدفتان این باشد که در طول شش ماه ۱۰ سانتی متر از دور کمرتان کم کنید. این مسئله خیلی بیشتر از مقدار وزنی که کم می کنید برای سلامتیتان مفید است. از خوردن چربی های غذایی به ویژه چربی های اشباع تا حد ممکن خودداری کنید. از مصرف شکر و قند تصفیه شده تا حد ممکن اجتناب کنید. مصرف میوه جات و سبزیجات، نان های گندم کامل و سیریال

خود را افزایش دهید. از مشروبات الکلی استفاده نکنید. حداقل نیم ساعت در روز ورزش کنید. فعالیت های روزانه تان را بیشتر کنید. از خوردن هیچکدام از غذاها خودداری نکنید. روزانه از میان انواع و اقسام مواد غذایی مفید استفاده کنید و تا می توانید از غذاهای فراورده ای و کارخانه ای کمتر استفاده کنید. هر روز حداقل ۱۵۰۰ میلی لیتر آب بنوشید. از چه کسی کمک بگیرید پزشک خانوادگی - متخصص خوب تغذیه نکات مهم رژیم های سخت می تواند بر سلامت جسمی و فکر شما تاثیر منفی بگذارد.

هیچ ماده غذایی یا راه معجزه آسایی برای کاهش وزن وجود ندارد.

بهترین راه کاهش وزن، تدریجی، با اعمال تغییرات کوچک در شیوه غذا خوردن و عادات ورزشتان است.

بخورید و زیبا شوید

چیزهایی که می خورید می تواند به زیباتر شدن شما کمک کند.

برنامه زیبایی خود را با صبحانه، ناهار و شام آغاز کنید. جوانتر به نظر بیایید بادام خواص فوق العاده ی ضد پیری دارد.

نه تنها حاوی میزان زیادی ویتامین E است (می دانید که این ویتامین جزء ویتامین هایی است که معمولاً پشت ظرف کِرِم ها و لوازم آرایشی از آن نام می برند) ، بلکه حاوی میزان زیادی اسید چرب هم می باشد (که به نرم کردن پوست کمک می کند) ، همچنین حاوی آنتی اکسیدان سلنیم می باشد.

اما حواستان باشد که زیاد از این ماده ی غذایی نخورید. درست است که خواص زیبایی و آرایشی زیادی دارد، اما میزان کالریش هم بالا است و ممکن است باعث چاقی شود.

ناخن هایی محکم داشته باشید با خوردن پروتئین می توانید به ناخن هایتان استحکام بیشتری داده و آنها را تقویت کنید. پروتئین باعث ساختن کراتین (ماده ی تشکیل دهنده ی ناخن) می شود.

سینه ی مرغ بدون پوست و استخوان، گوشت بوقلمون، ماهی تن و حبوبات همه در این منظور به شما کمک می کنند.

موهایی براق داشته باشید مواد غذایی که حاوی میزان زیادی ویتامین B هستند برای براقتر کردن مو بسیار مفیدند.

ویتامین B در تخم مرغ، شیر، سبزیجات، و گوشت مرغ یافت می شود.

سیلیکا نیز در براق و سالم نگاه داشتن مو بسیار موثر است. پوست خیار، پیاز، جو خام و جوانه ی لوبیا منابع اصلی این ماده ی معدنی به شمار می روند.

خشکی پوستتان را از بین ببرید ماهی به شما در این زمینه کمک زیادی می کند.

ماهی (به خصوص ماهی های روغن داری مثل ماهی آزاد) حاوی اسید چرب امگا ۳ می باشد که به مرطوب کردن و تقویت پوست کمک می کند.

چین و چروک پوستتان را برطرف کنید ویتامین C سازنده ی کولاژن به راستی در برطرف کردن و از بین بردن چین و چروک موثر است. کیوی منبعی عالی از این ویتامین به حساب می آید چون تقریباً هر کیوی بیش از ۱۰۰ درصد از این ویتامین را در خود دارد.

ویتامین C اثرات بسیار مفیدی روی سلامتی دارد، که یکی از این تاثیرات کمک به ساختن کالوژن است. وقتی بدنتان میزان بیشتری از کالوژن در خود داشته باشد، پوست قابلیت ارتجاعی و کششی بیشتری پیدا کرده و چین و چروک راحت تر از بین می روند.

منابع دیگر این ویتامین مرکبات، انبه، شهد عسل و پاپایه است. آفتاب سوختگیتان را درمان کنید اگر به خاطر زیاد زیر آفتاب ماندن پوستتان سوخته است، هلو و ذغال اخته بخورید. این میوه های خوشمزه حاوی میزان زیادی ویتامین E می باشند.

این ویتامین به

برطرف کردن قرمزی و ورم آفتاب سوختگی کمک می کند.

همچنین با افزایش قابلیت کشسانی پوست، در از بین بردن چین و چروک نیز موثر است. دندانهایتان را سفیدتر کنید همه ی ما می دانیم که سودا، قهوه، چای و غذاهای شیرین باعث تغییر رنگ و لکه دار کردن دندانها می شوند.

اما آیا می دانستید که سیب و کرفس به از بین بردن این تغیر رنگ و سفیدتر کردن دندانها کمک می کنند؟

گود رفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید هیچ کس دوست ندارد که زیر چشمهایش گود رفته و سیاه شود.

اما اگر به این وضعیت دچار شده اید، از ویتامین C به همراه آهن استفاده کنید. این دو ماده با یکدیگر موثرترین راه برای از بین بردن سیاهی و گود رفتگی زیر چشم هستند.

از سینه ی مرغ بدون استخوان و پوست (منبعی عالی از آهن) به همراه فلفل سبز، زرد یا قرمز (منبع ویتامین C) استفاده کنید. پوستتان را براق تر کنید برای شاداب، مرطوب و سالم نگاه داشتن پوستتان آب بخورید. ممکن است تابه حال خیلی این را شنیده باشید، اما واقعاً صحت دارد.

آب سموم را از بین برده و باعث رطوبت دادن به پوستتان می شود.

از سرطان پوست پیشگیری کنید گوجه فرنگی در این زمینه بسیار موثر است چون حاوی سه آنتی اکسیدان مهم ضد سرطان است بتا کاروتین، ویتامین C و لیکوپن. گوجه فرنگی را به هر شکلی می توانید استفاده کنید خام، پخته یا حتی به شکل سُس. اگر می خواهید جذب لیکوپن را در بدنتان بالا ببرید، گوجه فرنگی را در مقدار کمی روغن زیتون بپزید.

بخورید و لاغر شوید مواد غذایی چربی سوز

با مصرف غذاها و نوشیدنی های رژیمی،

متابولیسمتان را بالا برده و کالری بسوزانید. پس دفعه ی بعد که برای خرید مواد غذایی بیرون می روید، یادتان نرود که این مواد را هم جزء لیست خرید خود قرار دهید. یادتان باشد میزان کالری مواد غذایی اهمیت زیادی دارد، و هیچ چیز را نمی توانید جایگزین یک رژیم غذایی متعادل و برنامه ورزشی منظم کنید. این ۱۰ ماده ی غذایی عبارتند از

۱. آب تحقیقات جدید اشاره بر این دارند که نوشیدن آب، کاهش وزن را تسریع میبخشد.

محققان در کشور آلمان دریافته اند که متابولیسم افراد مورد تحقیق، با نوشیدن حداقل ۱۷ اونس آب، تا ۳۰ درصد افزایش یافته است. این نوشیدنی طبیعی همچنین اشتها را نیز کاهش می دهد و با کمک به دفع سدیم و سموم بدن، نفخ و باد شکم را نیز از بین می برد.

نوشیدن میان کافی آب در روز باعث می شود دیگر تشنگی را با گرسنگی اشتباه نگیرید!

۲. چای سبز تحقیقات نشان می دهد که عصاره ی چای سبز، متابولیسم بدن را افزایش داده و به کاهش وزن کمک می کند.

این چای که در روحیه نیز تاثیر مثبت دارد، خواص ضد سرطانی نیز در خود دارد که از بروز بیماری های قلبی نیز جلوگیری می کند.

۳. سوپ با خوردن یک کاسه سوپ به عنوان پیش غذا، هم کمتر غذا خواهید خورد و هم سریعتر چربی می سوزانید. بر اساس تحقیقات انجام گرفته، سوپ در کاهش اشتها تاثیر بسیار شگرفی دارد، به این دلیل که از مایعاتی تشکیل شده که گرسنگی را برطرف می کند.

در این تحقیق، زنان می بایست از بین سه پیش غذای ۲۷۰ کالری یکی را انتخاب می کردند.

زنانی که سوپ مرغ و برنج را انتخاب کردند،

۱۰۰ کالری کمتر از سایرین مصرف کردند.

۴. گریپ فروت رژیم گریپ فروت افسانه نیست! محققان دریافته اند که شرکت کنندگانی که با هر وعده ی غذایی یک نصفه گریپ فروت مصرف می نمودند، به طور متوسط ۳. ۶ پوند وزن کم کردند.

این تحقیق اشاره بر این دارد که ویژگی های خاص غذایی موجود در این میوه سرشار از ویتامین C، باعث پایین آوردن سطح انسولین خون می شود که به کاهش وزن می انجامد. نکته اگر از داروهای خاصی استفاده می کنید، حتماً از پزشک خود سوال کنید که احیاناً گریپ فروت اثر منفی روی آنها نداشته باشد.

۵. سیب و گلابی براساس تحقیقات انجام گرفته، زنان چاقی که به رژیم غذایی خود سه عدد سیب یا گلابی کوچک افزودند، نسبت به زنانی که میوه را در رژیم خود وارد نکردند، بیشتر وزن کم کردند.

افراد میوه خوار میزان کالری کمتری در روز مصرف می کنند.

مصرف این میوه های سرشار از فیبر و کم کالری، باعث می شود که احساس گرسنگی شما برطرف شده و کمتر غذا بخورید.

۶. کلم بروکلی تحقیقات بسیار زیادی رابطه ی بین کلسیم و کاهش وزن را به اثبات رسنده اند.

کلم بروکلی نه تنها سرشار از کلسیم است، بلکه سرشار از ویتامین C است که جذب کلسیم را نیز بالا می برد.

این ماده ی غذایی همچنین سرشار از ویتامین A و فیبر است. این کلم که هر فنجان آن فقط ۲۰ کالری در خود دارد، نه تنها با چربی ها مقابله می کند، بلکه حاوی مواد گیاشیمی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از شما در مقابل بیماری ها محافظت می کند.

۷. ماست کم چرب طبق تحقیقات انجام گرفته،

محصولات لبنی به کاهش وزن کمک فراوانی می کنند.

افرادی که تحت رژیم های کم کالری هستند، و سه تا چهار وعده مواد لبنی را جزء برنامه ی غذایی خود درآورده اند، نسبت به کسانی که با همان میزان کالری، مواد لبنی کمتری در رژیم غذایی خود داشتند، بسیار بیشتر وزن کم کردند.

ماست کم چرب، منبع بسیار غنی از کلسیم است که توصیه می شود ۴۵۰ میلی گرم از آن را روزانه مصرف کنید.

۸. گوشت بوقلمون بدون چربی این ماده ی غذایی که جزء غذاهای محبوب بدنسازان است، چربی سوزی می کند.

تحقیقات بسیاری ثابت کرده اند که پروتئین هم می تواند باعث بالا رفتن متابولیسم بدن شود، چربی بسوزاند و بافت های ماهیچه ای جدید در بدن بسازد تا شما کالری بیشتری بسوزانید. مصرف ۳ اونس در یک وعده از سینه بوقلمون بدون چربی و بدون استخوان و پوست حدوداً ۱۲۰ کالری در خود دارد که حاوی ۲۶ گرم از پروتئین کاهنده ی اشتها، یک گرم چربی و فاقد هرگونه چربی اشباع است.

۹. آرد جو دو سر این ماده ی غذایی که برای سلامت قلب بسیار مفید است، جزء بهترین انواع کربوهیدرات به شمار می رود چون منبع بسیار عالی از فیبر است که حلال چربی و مقابله کننده با کلسترول می باشد (۷ گرم در هر ¾ فنجان) . این ماده ی غذایی معده ی شما را به خوبی پر نگاه می دارد و انرژی لازم برای انجام فعالیت هایتان را به شما می دهد. از خوردن انواع آماده ی این ماده ی غذایی خودداری کنید چون نوع تازه ی ان است که می تواند ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر لازم برای بدنتان را تامین کند.

۱۰. فلفل تند محققان دریافته اند که

خوردن فلفل تند متابولیسم بدن شما را بالا برده و اشتهایتان را تقلیل می دهد. علت آن این است که کپسای سین (ماده ی موجود در فلفل) موقتاً بدن را برای ترشح بیشتر هورمون های استرس زا تحریک می کند، که این عمل متابولیسم را بالا برده و باعث می شود که کالری بیشتری بسوزانید. این ۱۰ ماده ی غذایی مفید به طریق زیر به کاهش وزن کمک می کنند هریک از این مواد غذایی مفید برای کاهش وزن، معده تان را خوب پر می کند و با میزان کالری کمتر، گرسنگی شمار ا کاملاً برطرف می کند.

میوه های تازه و آبدار، سبزیجات، و سوپ، کالری های موجود در مواد غذایی را کاهش داده و باعث می شود بدون تجاوز از حد تعادل کالری ها، بیشتر بخورید. میوه های پر فیبر، سبزیجات و حبوبات دستگاه گوارش شما را سلامت و سطح انسولین خونتان را در حد تعادل نگاه می دارد، که باعث می شود چربی کمتر در بدن ذخیره شود.

گوشت لخت و بدون چربی متابولیسم را بالا برده و کالری می سوزاند، زیرا برای هضم نسبت به مواد غذایی دیگر به انرژی بیشتری نیاز دارد.

بدنتان را از سموم و آلودگیها پاک نگهدارید.

سموم مختلفی در محیط وجود دارد – در هوایی که تنفس می کنیم، در غذایی که میخوریم و آبی که می نوشیم – همه این سموم می توانند در بدن ما جمع شده و تاثیرات مختلفی روی سلامتی ما بگذارند.

این مقاله را بخوانید تا بفهمید که چطور این ناپاکی ها را از بین برده و جسمی سالم داشته باشید. زهر زدایی چیست؟

سموم و زهرها می توانند در خون ما جمع شوند بنابراین زهرزدایی یعنی خروج این مواد مضر از جریان خونمان. کبد نقش مهمی در این عملیات ایفا

می کنـد چون کبـد است که روی این سـموم در خون عملیات انجام می دهد. کلیه ها، روده، پوست، غدد لنفاوی و ریه نیز به تصـفیه و از بین بردن سموم کمک می کنند، اما اگر کل سیستم خوب و درست عمل نکند، عملیات تصفیه تاثیرگذار نخواهد بود.

به همین دلیل کل بدن در عملیات تصفیه و زهرزدایی شریک هستند.

یک برنامه زهرزدایی چطور عمل می کند؟

می توانید یک برنامه دقیق و فشـرده سه تا هفت روزه را انتخاب کنید (یا حتی طولانی تر، اما این نوع برنامه پیشـنهاد نمی شود چون ممکن است سـلامتیتان به خطر بیفتـد) . یا اینکه فقط مکمل های غذایی جدیدی به برنامه غذایی روزانه تان اضافه کنید. اگر بخواهیـد می توانید هر دو این تکنیک ها را با هم ادغام کنید. برنامه سه تا هفت روزه زهرزدایی می تواند برای هر انسانی یک بار در سال بسیار مفید باشد.

به خصوص اگر دچـار خسـتگی، نـاراحتی هـای پوستی، آلرژی، حرکت های نا متعارف شـکمی، عفونت های کم، سـختی در تمرکز یا هر ناراحتی ضعیف دیگری باشید یکبار آن را امتحان کنید. چه کسانی باید از برنامه های زهرزدایی استفاده کنند؟

هرچند که برنامه های زهرزدایی برای هر فرد سالمی هم می تواند مفید باشد، اما نباید خیلی از این برنامه ها استفاده کرد.

اگر مبتلا به یک بیماری مزمن و ویروسـی مثل سـرطان یا سل یا هر بیماری جدی دیگری هستید، قبل از شروع چنین برنامه ای بایـد بـا پزشـک مشورت کنیـد. همچنین، اگر دچار سـردرد، حالت تهوع و اسـتفراغ شدیـد نشاندهنـده این است که این برنامه خیلی سریع انجام شده است و بدنتان نمی تواند سموم را به این سرعت از بین ببرد.

در این حالت، برنامه زهرزدایی را کاملاً

قطع کنید تا این علائم از بین برود.

انواع مختلف رژیم های زهرزدایی کدام است؟

بعضی رژیم های زهرزدایی فقط روی خون و کبد تمرکز می کنند، بعضی دیگر روی کلیه ها، و سایر رژیم ها نیز ممکن است روی روده وشکم، پوست یا ریه کار کند.

می توانید برای سلامت کردن کل بدنتان این رژیم ها را با هم ادغام کنید. همه چیز به خودتان بستگی دارد.

همان طور که در بالا اشاره شد، می توانید از یک برنامه فشرده یک هفته ای استفاده کنید یا اینکه بعضی از این متدهای تصفیه را به برنامه غذایی روزانه تان اضافه کنید. رژیم آبمیوه نوشیدن آب سبزیجات، آب میوه های تازه و آب به مدت سه تا هفت روز کاملاً سموم و زهرها را از بدنتان دفع می کند، در حالی که بدنتان را نیز از انواع ویتامینها، مواد مغذی، مواد معدنی و آنزیم های مورد نیاز غنی می کند.

اما این کار را به مدت زیاد انجام ندهید و در طول یک هفته کاری این رژیم را شروع نکنید چون ممکن است برای انجام کارهایتان انرژی لازم را نداشته باشید. هنگام مسافرت بهترین زمان برای انجام این کار است و اگر احساس کردید که خیلی ضعیف شده اید، زمانش رسیده است که رژیم را قطع کنید. زهرزدایی گیاهی گیاهان بسیاری وجود دارند که بخواهید با آنها رژیم بگیرید. بیشتر این گیاهان به صورت پودر، قرص یا چای وجود دارند.

می توانید این مکمل ها را که بیشتر روی شکم و روده تمرکز دارند در فروشگاه های مواد غذایی بیابید. اگرچه می توانید این مکمل ها را در هر زمانی استفاده کنید، اما بهتر است که همراه آن از یک برنامه غذایی سالم نیز استفاده کنید

چون در این صورت موثرتر خواهد بود.

درست نیست که در طی استفاده از این مواد زهرزدا از غذاهای ناسالم استفاده کنید. در اینجا به چند مکمل غذایی که برای اعضاء مختلف مناسب هستند اشاره می کنیم روده و شکم ریشه قاصدک، خار شیری، چغندر قرمز، جعفری، بسفایج، بابونه، گیاه دم اسب، برگ درخت قان، کوهاش، سنبل خطایی، جنتیانا و علف طلا-یی. کلیه ها جعفری، قاصدک، گل مهر طلا، کران بری، فلفل قرمز، تخم اردج، اووا اورسی، مریم گلی و زنجبیل. ریه کامفری، بوسیر، نارون امریکایی، علف شیر امریکایی و خطمی. حمام ها و سونا های زهرزدایی راه های متفاوتی وجود دارد که پوستتان را از ناپاکی ها پاک کنید. سونا ها و حمام های بخار به شما کمک می کند که فلزات سنگین را با عرق کردن دفع کنید. استفاده از محصولات مراقبتی طبیعی پوست که سموم پوست را به خود جذب می کنند نیز می تواند تاثیر زیادی روی سلامتیتان بگذارد.

پوستتان را در حالت خشک با لیف های مخصوص پاک کنید و این کمک می کند تا سموم و ناپاکی ها از روزنه های پوست دفع شوند.

حمام های زهرزدایی نیز بسیار خوب می باشد.

یکبار در هفته در طی یک برنامه زهرزدایی از این حمام ها نیز استفاده کنید و بعد از اتمام برنامه ماهی یکبار این کار را ادامه دهید. ½ فنجان جوش شیرین یا نمک دریا در آب حمامتان بریزید، و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در این آب بخوابید و بعد پوستتان را به آرامی با یک صابون طبیعی و لیف بمالید. سیاهی آب به خاطر دفع فلزات سنگین - مرکوری و سلنیوم - از پوستتان است. پاک کردن روده و شکم سمومی که در

کبد رویشان کار شده است برای دفع به سمت روده می روند.

بنابراین پاک کردن روده بسیار روی سلامتی موثر است. بهترین راه شروع یک برنامه غذایی پر فیبر که شامل مقدار زیادی میوه تازه و سبزیجات باشد است. همچنین محرکات گیاهی زیادی برای روده وجود دارد که از نظر قدرت درجات مختلفی دارند.

اما آگاه باشید افراد نسبت به گیاهان مختلف واکنش های مختلفی دارند.

بنابراین ابتدا مقدار کمی از آن گیاه را استفاده کرده تا بفهمید نسبت به آن حساسیت دارید یا خیر. و به خاطر داشته باشید که این گیاهان را باید به صورت دوره ای استفاده کنید چون اعتیادزا هستند.

آنزیم ها آنزیم ها در هر برنامه زهرزدایی بسیار مهم هستند و یکی از مهمترین عوامل برای به دست آوردن سلامت عمومی بدن هستند.

اگرچه در مکمل های غذایی یافت می شوند، اما بهترین منبع آنزیم ها میوه ها و سبزیجات نارس است. برای گرفتن بهترین نتیجه، این میوه ها و سبزیجات را بین وعده های غذایی بخورید تا مستقیماً به سمت خون رفته و درگیر مراحل گوارش غذا نشوند.

آنزیم ها همچنین به پاک کردن روده و قوی تر کردن آن نیز کمک می کند.

آنتی اکسیدان ها آنتی اکسیدان ها مثل ویتامین A، C و E برای زهرزدایی بسیار ضروری هستند چون به خنثی کردن رادیکال های آزاد که باعث خرابی سلول ها میشود کمک می کنند.

به ویژه ویتامین C بسیار مهم است چون به ساختن ماده ای به نام گلوتاتیون کمک می کند که باعث دفع سموم می شود.

نه تنها این آنتی اکسیدان ها برای سلامتی عمومی ما موثر هستند، بلکه عملکرد کبد و اعضاء دیگر بدن که در عملیات زهرزدایی موثر هستند را بهتر می کند.

آنتی اکسیدانها

را می توانیم در مواد غـذایی مثل پرتقال و انبه (ویتامین C) ، تخم مرغ، شیر و جگر (ویتامین A) ، و غلات و بادام (ویتامین E) بیابیم.

هرچند استفاده آنها به صورت قرص آسان تر خواهد بود.

آیا راه های ساده تر دیگری وجود دارد تا روزانه سموم را از بدن دفع کنیم؟

راه های بسیار زیادی وجود دارد تا بدنتان را روزانه پاک کنید روزانه دو بطری یک کوارتی آب بنوشید. به طور منظم ورزش کنید تا سموم به شکل عرق از بدنتان خارج شود.

مواد غـذایی زهرزدا مثل گل کلم، چقنـدر، تربچه، کلم، کنگر فرنگی و جلبک دریایی به غـذاهای روزانه تان اضافه کنید. در دوره های کوتاه گوشت را از برنامه غـذاییتان حـذف کنیـد. این کمک می کنـد تا سـموم از بدنتان خارج شود چون گوشـت بسیار سخت هضم می شود و برای گوارش به آنزیم های زیادی نیاز دارد.

تنفس عمیق داشـته باشـید تا اکسـیژن کاملاً به سـلول هایتان برسـد. جسم و روحتان را پاک کنید به یاد داشـته باشـید که برای زهرزدایی کردن از بـدنتان نیز نبایـد زیـاده روی کنیـد. یـک دوره کوتاه زهرزدایی یا حتی دادن تغییرات کوچکی به شـیوه ی زندگیتان می تواند به دفع سموم و ناپاکی ها از بدنتان کمک کند.

در زمانی کوتاه، چه از نظر جسمی و چه روحی احساس بسیار بهتری خواهید داشت.

بدنی خوش ساخت و عضلانی داشته باشید

یکی از شایعترین سوالات بدنسازی که بین مردان بدنساز تازه کار عمومیت دارد این است که چطور می توانند بدنی عضلانی و خوش ساخت داشته باشند.

آنها می خواهند شکمی شش تکه و سینه ای خوش ساخت داشته باشند و عضلات دوسر و سه سرشان سخت و قوی و برجسته باشد.

چیزی که

مرا نگران می کند این است که آنها می خواهند یک شبه و بدون هیچ تلاشی بدنشان چنین وضعیتی پیداکنند.

اما این غیر ممکن است. بعضی افراد بوده اند که همه ی عمرشان ورزش کرده و رژیم داشته اند اما هنوز میزان چربی بدن و شکل و شمایل ماهیچه هایشان آنقدرها رضایت بخش نبوده است. داشتن بدنی عضلانی و خوش ساخت چیزی نیست که یک شبه به دست آید؛ کاری بسیار طاقت فرسا و دشوار است که برای همه پیش نمی آید. تعریف من از بدن خوش ساخت به خاطر داشته باشید که منظور من از داشتن بدنی خوش ساخت و عضلانی، بدن فردی است که حجم عضلانی نسبتاً خوب و بین ٪۱۲ تا ٪۱۴. ۵ درصد چربی داشته باشد.

البته این مفهوم می تواند در اشخاص مختلف متفاوت باشد.

مثلاً اکثر بدنسازان حرفه ای آرزو دارند تا به بین ٪۶ تا ٪۹ و یا گاهی از این هم پایین تر چربی برسند.

رژیم های سخت و تمرینات مداوم موضوع بحث این مقاله نیست. باید به اطلاع شما برسانم که متخصصین پزشکی اعلام کرده اند که میزان استاندارد و سلامت از چربی بدن باید بین ٪۱۴ تا ٪۲۰ باشد.

اگر می خواهید بدن خود را آن طور که من می گویم بسازید، در اینجا فاکتورها و عوامل اصلی رسیدن به این هدف را برایتان آورده ایم.

۱. تغذیه مناسب قبلاً گفته ام، باز هم می گویم به آنچه می خورید دقت کنید. چطور انتظار دارید که بدنی خوش ساخت داشته باشید، در حالی که شش روز هفته غذایتان فست فود است؟

٪۷۰ از شکیل بودن و خوش ساخت بودن بدنتان به رژیم غذایی شما بستگی دارد.

در این زمینه راهبردهایی

به شما پیشنهاد می کنیم سعی کنید کالری مصرفی روزانه تان را به ۲، ۰۰۰ تا ۲، ۵۰۰ برسانید. مصرف پروتئین خود را افزایش داده و از خوردن کربوهیدرات بعد از ساعت ۶ عصر خودداری کنید. مداوم آب بنوشید. وعده های غذاییتان را بیشتر و کم حجم تر کنید. به هیچ وجه به خود گرسنگی ندهید، در عوض برنامه ی غذاییتان را به موقع اجرا کنید و یک یا دو روز در هفته به خود تعطیلی بدهید. به خاطر عادات جدید غذاییتان به خود استرس وارد نکنید. عادت های سالم غذایی در آخر جزئی از زندگیتان خواهند شد.

۲. عادات منظم برای تمرینات اگر بدنی خوش ساخت می خواهید باید برای رسیدن به آن تلاش کنید. یعنی باید سه بار در هفته وزنه بزنید و تمرینات قلبی – عروقی منظمی نیز انجام دهید. برای گرفتن نتایج بهتر باید سعی کنید شدت تمرینات قلبی – عروقی خود را کمتر کرده در عوض طول مدت آن را بیشتر کنید. به عبارت دیگر هر چه مدت زمان این تمرینات بیشتر شوند، چربی بیشتر خواهید سوزاند.

انجام این تمرینات را به حد افراط نرسانید، چون ممکن است مقداری از حجم ماهیچه ای خود را نیز از دست بدهید. یک ساعت تا ۹۰ دقیقه برای انجام تمرینات وزنه و ورزش های قلبی – عروقی کافی می باشد.

نکته ی مهم این است که باید برای انجام تمرینات خود برنامه ریزی کنید. یکی از اساسی ترین اصول برای داشتن بدنی خوش ساخت و عضلانی نظم و برنامه ریزی است.

۳. عادات خوب برای استراحت برای خوش ساخت کردن بدنتان، داشتن استراحت مناسب و کافی نیز بسیار مهم است. باید بین سِت ها

و تمرینات مختلف به بـدنتان میزان استراحت کافی را بدهیـد. بایـد بدانیـد که تمرین بیش از حـد هم به اندازه ی اصـلاً تمرین نکردن بـد است. پس بهتر است که بین سِت هـای مختلف یک دقیقه و قبل از انجام تمرینات مشابه روی همان گروه عضـلات به خود ۴۸ ساعت استراحت دهید. همچنین باید ۶ تا ۸ ساعت کامل در شب بخوابید و تا آنجا که ممکن است آن ساعتها را به آرامش سپری کنید.

۴. مکمل ها من اعتقاد چندانی به قرص های چربی سوز ندارم، اما اگر این قرص ها به میزان مناسب اسـتفاده شود، مطمئناً تاثیر گذار خواهند بود.

اکثر این قرص ها حاوی ترکیباتی مثل اِفـدرا، ماهواگنگ، و کافئین هسـتند که متابولیسم بدن را بالا برده و کالری های اضافی را می سوزاند. توصیه ی من این است که فقط زمانی که خسته هستید از این قرصها استفاده کنید تا انرژیتان افزایش یابد. حتماً قبل از استفاده با یک متخصص نیز مشورت کنید. در آخر به یاد داشته باشید هر کس با ژنتیک و توانایی های فیزیکی متفاوت به دنیا آمده است. پس صـبور باشـید، به اندازه ی توانایی تان تلاش کنید و اهدافی معقول در سـر داشـته باشـید. با تلاش زیاد مطمئناً خواهید توانست بدنتان را آن طور که دوست دارید بسازید.

برنامه دوچرخه سواری در تابستان

دوچرخه سواری نه تنها می تواند اوقات فراغت شما را در تابستان پر کند، بلکه راهی عالی برای ارتقاء فیزیک و اندامتان نیز به شمار می رود.

برخی از بهترین فوایـدی که با دوچرخه سواری می توانیـد به بـدنتان برسانیـد، بالا بردن مصـرف اکسـیژن بـدن، تقویت قدرت عضلانی پاها، تقویت توانایی بدن برای جلوگیری از ساخت اسید لاکتیک و کاهش درصد

چربی بدن می باشد.

از دیدگاه قدرتی، دوچرخه سواری به دویدن به عنوان یک ورزش قلبی - عروقی ارجحیت دارد چون در دوچرخه سواری شما به طور مداوم علیه یک مقاومت در حال ورزش هستید. چند نکته مهم هست که باید برای تنظیم یک برنامه دوچرخه سواری در تابستان به یاد داشته باشید تا بیشتری نتیجه را از تمریناتتان به دست آورید. تنوع تمرینات یکی از مهمترین عواملی که در تمرین دوچرخه باید در نظر داشته باشید، تنوع است. اگر هر روز همان تمرین همیشگی و تکراری را انجام دهید، به مرور زمان دیگر نتیجه نمی گیرید. اگر هر از گاهی برنامه تان را تغییر دهید، بدنتان خیلی بهتر به تمرینات پاسخ می دهد و حوصله تان هم از تمرین سر نمی رود.

اضافه کردن یک تا دو جلسه تمپو به شما کمک می کند پایه خوبی برای تمرینات دوچرخه سواری خود در تابستان بسازید. در این تمرینات (تمرینات تمپو) شما ۲۰ تا ۲۵ دقیقه به طور یکنواخت با شدت بالا دوچرخه می زنید. این روش به بدنتان کمک می کند به تحمل اسید لاکتیک عادت کند بنابراین وقتی تصمیم می گیرید که شدت تمرینتان را افزایش دهید، سریع خسته نمی شوید. این تمرینات همچنین به شما کمک می کند سرعت متوسط خود را بالا ببرید و در نتیجه عملکردتان هم تقویت شود.

یک جلسه در هفته را باید به تمرینات با مدت زمان طولانی تر اختصاص دهید. اینکار به شما کمک می کند استقامت قلبی - عروقی خود را افزایش دهید. اینکار نه تنها برای سلامتیتان خوب است، بلکه استراحتی از تمرینات شدتی روزهای دیکر برای بدنتان فراهم می کند.

هدفتان این باشد که مداوم و پیوسته با

شدت متوسط تا ۴۵ دقیقه یا یک ساعت رکاب بزنید. هیچ نیازی به تکرار دوباره در این جلسات نیست، مگر اینکه برای یک مسابقه استقامت تمرین می کنید. استقامت بیشتر با مشکلاتی برای ریکاوری همراه خواهد بود و شما از سایر تمریناتی که باید روی آن متمرکز شوید، دور می کند.

آخر اینکه، اضافه کردن یک تا دو جلسه تمرینات اسپرینت هم راه بسیار عالی است چون در واقع همین تمرینات است که سطح فیتنس شما را بالا می برد.

۳۰ ثانیه تا یک دقیقه با سرعت بسیار بالا رکاب بزنید بعد تا دو تا سه برابر زمان اسپرینت، استراحت کنید. این پروسه را ۶ تا ۱۲ مرتبه تکرار کنید و بعد بدن را سرد کنید. استراحت مناسب عامل دیگری که باید در نظر داشته باشید، استراحت است. اگر می خواهید در کارتان پیشرفت داشته باشید، مطمئناً استراحت عامل بسیار مهمی خواهد بود.

چون اگر اجازه ندهید که بدنتان از تمریناتی که انجام داده است، ریکاور شود، هر جلسه تمرینی فقط فیبرهای عضلانیتان را نابود خواهد کرد.

درکنار روزهای تعطیلی که در برنامه تان وجود دارد، هر تمرین ورزشی دیگر مثل بدنسازی یا سایر ورزشهایی که در خلال این تمرینات انجام می دهید را نیز در نظر داشته باشید. اگر آن تمرینات توانایی زیادی از شما می گیرد، حتماً باید اجازه دهید بدنتان از آن تمرینات هم ریکاور شود و بعد به تمرین دوچرخه تان برگردید. افزودن تمرینات بدنسازی اضافه کردن یک برنامه تمرینی بدنسازی خوب به برنامه تان برای ارتقاء عملکردتان عالی است. تمرینات بدنسازی به شما کمک می کند از آسیبدیدگی دور بمانید چون این تمرینات باعث می شود رباط ها و عضلاتتان بهتر بتوانند

فشار وارد را تحمل کنند و همچنین به شما کمک می کنند بتوانید با شدت بالاتری تمرین کنید و سطح تمرینتان را بالا ببرید. اگر دچار هر نوع عدم توازن عضلانی هستید (مثلاً عضلات بیرونی جلو پایتان قوی تر از عضلات داخلی آن است) ، بدنسازی برایتان بهترین راهکار است. مهمترین تمرینات بدنسازی که باید انجام دهید، اسکات، حرکت پشت پا دستگاه، پرس سینه، پرس سرشانه، ددلیفت، و برخی از تمرینات خاص شکم است. این عضلات خاص در تمرینات دوچرخه شدیداً مورد استفاده قرار می گیرند، به همین دلیل تقویت آنها ارجحیت دارد.

اضافه کردن جلسات دوچرخه سواری در کوه یکی دیگر از انواع تمریناتی که می توانید درکنار برنامه دوچرخه سواری تابستانیتان استفاده کنید، تمرین در کوه است. این تمرینات به طور ویژه برای تقویت قدرت عضلات جلو پا و بالا بردن توانایی شما در مصرف اکسیژن عالی است. از زمین های شیب دار نیز می توانید استفاده کنید اما دقت کنید که اینکار را آرام آرام شروع کنید تا آسیبدیدگی برایتان اتفاق نیفتد. وقتی کم کم وضعیت قدرت بدنیتان بهتر شد، می توانید تمرینات اسپرینت را در کوه هم انجام دهید. تمرینات مخصوص مسابقه اگر تصمیم گرفته اید برای یک مسابقه خاص دوچرخه سواری تمرین کنید، باید تمریناتتان را برحسب آن مسابقه تنظیم کنید. باید جلساتی را به برنامه تان اضافه کنید که در آن مسافتی تقریباً معادل مسافت مسابقه بپیمایید و اگر توانستید اطلاعاتی در مورد زمین مسابقه به دست آورید، می توانید زمین هایی مشابه با آن را برای تمرین انتخاب کنید. بلندی محل از سطح دریا اهمیت زیادی دارد و باید بتوانید خودتان را با آن شرایط مسابقه وفق دهید

وگرنه دچار مشکل می شوید چون هرچه از سطح دریا بالاتر بروید، برای عضلاتتان دشوارتر خواهد بود (چون اکسیژن کمتری در اختیار بدن خواهد بود) . تغذیه صحیح درست مثل هر تمرین ورزشی دیگر، باید تغذیه صحیح را هم جزء فاکتورهای مهم قرار دهید. در جلساتی که مدت زمان بیشتر و سرعت کمتر است، می توانید از چربی ها به عنوان سوخت بدن استفاده کنید در نتیجه لازم نیست قبل از تمرین یک غذای پرکربوهیدرات میل کنید. اما اگر میخواهید یک ساعت یا بیشتر دوچرخه بزنید، برای اینکه عملکرد بهتری داشته باشید، بهتر است قبل از تمرین یا در خلال آن کمی کربوهیدرات مصرف کنید تا سوخت لازم به عضلاتتان برسد. اما اگر جلسات اسپرینت را انجام می دهید، حواستان باشد که به خاطر طبیعت سیستم انرژی این تمرینات، بدنتان فقط از کربوهیدرات ها می تواند استفاده کند و در نتیجه لازم است که در وعده قبل از تمرین حتماً کربوهیدرات مصرف کنید. آخر اینکه از مسئله آبرسانی به بدنتان هم نباید غافل شوید چون حتی کمی کم آب شدن بدن می تواند منجر به خستگی زودهنگام شده و تاثیر بدی بر عملکرد عضلاتتان داشته باشد.

وقتی مسافت های طولانی تری را می پیمایید حتماً یک بطری آب یا محلول متوازن کننده الکترولیت همراه خود داشته باشید تا ذخیره آب و همچنین سطح سدیم و پتاسیم بدنتان پر شود (برای آنها که حین ورزش زیاد عرق می کنند، محلول الکترولیت بهتر است) . دوچرخه بزنید تا سالم بمانید اگر به دنبال یک فعالیت جدید برای اوقات فراغت تابستان خود هستید، دوچرخه سواری را امتحان کنید. دوچرخه سواری فواید زیادی برای سلامتی شما دارد و علاوه

بر این راهی عـالی برای چربی سـوزی و جلـو رانـدن بـدن از رکودهـایی است که از تمرینـات قبـل دچـار آن شـده است. پس دوچرخه بزنید تا سالم و متناسب بمانید.

برنامه ورزشی ساعت شنی برای تناسب اندام

این برنامه تناسب اندام برگرفته از کتاب از اضافات اندام خود خلاص شوید نوشته دکتر ادوارد جکاسکی است. افرادی که در این گروه قرار می گیرنـد، حتماً تا به حال متوجه شـده اند که قسـمت بالا و پایین بدنشان وزن بیشتری را به خود اختصاص می دهد، درست مانند یک ساعت شنی، و دور کمرشان نیز از سایر قسمت ها کم حجم تر است.

البته این امر هم در مورد خانمها و هم درمورد آقایون صدق می کند.

معمولاً ساعت شـنی ها قصـد دارنـد تا وزن خود را کاهش دهنـد، کم یا زیاد ترجیـح می دهنـد این مقـدار وزن هم از قسـمت بالایی و هم از قسمت پایینی بدنشان کاسته شود.

آنها تمایل دارند تا پاها و بازوهای خود را لاغرتر کنند.

البته تعـداد بسـیار زیـادی از خانم هایی که دارای هیکل ساعت شـنی هسـتند، به اشـتباه نام هیکل قاشـقی بر روی خودشان می گذارند.

آنها بیشتر بر روی سایز باسن خود تاکید دارند.

در حقیقت هم نیم تنه بالایی آنها چاق می شود و هم نیم تنه پایینی، اما در این میان، نیم تنه پایینی اسـتعداد بیشتری در جـذب چربی ها دارد.

این دسـته از افراد باید دقت بیشتری را بر روی حرکات استقامتی که به طور مجزا برای قسمت های مختلف بدن خود انجام می دهند، داشته باشند.

یـک مزیتی که چنین هیکـل هـایی دارای آن می باشـند این است که به همـان سـرعت که اضـافه وزن پیـدا می کننـد به همان سرعت نیز می توانند وزن اضافی خود

را از دست بدهند.

بنابراین هر چند خیلی سریع چاق می شوید، اما به راحتی و به همان سرعت نیز می توانید وزن اضافی خود را کاهش دهید. این دسته از افراد باید تمرین های وزنه برداری را کنار بگذارند تا چربی ها به طور یکسان در سراسر قسمت های بدنشان پخش شود.

به همین دلیل است که یک شخص با چربی های پخش شده در تمام قسمت های بدن خود، از یک فرد هیکل ساعت شنی با وزن مشابه، لاغر تر به نظر می رسد. تنها با رژیم غذایی نمی توان به وزن دلخواه دست پیدا کرد به ویژه اگر تنها کاهش وزن مطرح نباشد و کم شدن میلیمترها برای شما ارزش داشته باشد.

از دست دادن وزن آن هم در قسمت هایی که دارای چربی بیش از اندازه هستند، نیازمند انجام تمرینات متناسب می باشد.

اگر جزء یکی از افراد پر چربی هستید، ناامید نشوید. هنوز جای امیدواری باقی است. شاید یک مرتبه تبدیل به یک فرد لاغر نشوید، اما به راحتی می توانید لباس های سایز ۸ را بر تن کنید. حتماً لازم نیست زمانی که روی ترازو میروید تغییر وزن را احساس کنید، بلکه می توانید وزن فعلی خود را داشته باشید، اما فقط سایزتان را پایین بیاورید. نقاط مشکل زا و مشخصات آنها افرادی که دارای هیکل های ساعت شنی هستند، نسبت به بقیه افراد خوش شانس ترند چرا که دارای استخوان های قوی بوده و از ماهیچه های خوبی برخوردار می باشند.

این افراد نسبت به سایرین کمتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند.

در افراد مسن این گروه نیز شکستگی های کمتری در ناحیه استخوان ها دیده می شود.

آنها برای ورزش هایی که نیازمند سرعت، و قدرت هستند، ساخته

شده اند.

همچنین انجام ورزش هایی که هم نیازمند تقویت عضلات بالا تنه و هم پایین تنه هستند برای این دسته از افراد راحت تر از سایرین می باشد.

برای ساعت شنی هایی که لاغر هستند، پیاده روی و کوه پیمایی ورزش مناسبی به شمار می رود، اما برای سایر افراد این گروه این دو ورزش چندان مناسب نیستند.

لازم به ذکر است که افرادی که دارای چنین اندامی می باشند، صاحب بدن هایی انعطاف پذیر بوده و کمتر دچار ناراحتی های مربوط به کمر می شوند چرا که عضلات شکمی آنها به طور طبیعی قدرتمند هستند.

آنها پاهای لاغر و قوزک های کوچکی دارند و ساق هایشان عضلانی است. مشکل اساسی آنها در قسمت خارجی بازوها، داخلی و پشتی ران ها، و زیر باسن می باشد.

برخی از آنها نیز مشکل اضافه وزن را در قسمت پایینی شکم خود دارند که سبب افزایش اندازه دور شکم آنها می شود.

این دسته از افراد به راحتی و با به کارگیری حرکات نامناسب ورزشی می توانند وزن خود را افزایش دهند به همین دلیل در اجرای تمرینات استقامتی و حرکات با وزنه باید دقت بیشتری به خرج دهند.

اگر شما جزء یکی از افراد هیکل ساعت شنی هستید به شما پیشنهاد می کنیم تا برای مدتی انجام حرکات استقامتی و بلند کردن وزنه را کنار بگذارید تا وزنتان کاهش پیدا کند و توده های چربی از بین بروند.

اگر چنین اتفاقی رخ نداد می توانید دو مرتبه تمرین های قبلی خود را از سر بگیرید. متاسفانه این دست افراد به دلیل انتشار نامتعادل چربی ها در بدن، در مقایسه با سایر افراد، استعداد بالاتری به جذب چربی دارند.

بهترین حرکات برای رهایی از اندامی

شبیه به ساعت شنی – طناب زدن با سرعت و یا اجرای حرکات دوچرخه (۹۰ تا ۱۲۰) – راه رفتن با سرعت بدون دویدن یا کوه پیمایی (۵ تا ۶ مایل در ساعت بدون انجام حرکات استقامتی و یا عبور از تپه) – دستگاه اسکی با بالاترین سرعت به همراه فشار زیاد و کم هم برای نیم تنه بالایی و هم نیم تنه پایینی (تنها در صورتی که بیش از اندازه اضافه وزن نداشته باشید) – خرک – بالا آوردن زانو و رساندن آن به سینه مخالف، لگد زدن به حالت L، بیرون و تو بردن پا ها، قیچی عمودی – استفاده از دستگاههای وزنه برداری داخل سالنی – انجام ورزش های متداول نیم تنه بالایی بدن به همراه میله ۲ کیلویی ایروبیک، پرس پشت گردن، پرس سینه، تمرین عضلات دو سر و سه سر بازویی – بلند کردن وزنه های سبک (یا میله خالی بدون وجود وزنه) – اسکات زاویه دار (اگر بیش از اندازه اضافه وزن ندارید) – کشش و پیچش پاها – شنا برای مسافت طولانی (فقط کرال سینه) ورزش هایی که باید از آنها پرهیز کنید – تمرین با استپ – حرکات ایروبیک – کیک بوکس – اسکات، پرس پا – تمرین های استقامتی – دوچرخه زدن در جا – کوهنوردی و دویدن به ویژه در حال حمل وزنه های سنگین – پرش با طناب – استپر یا بالا رفتن از پله به طور استقامتی – کلیه تمرین هایی که در آن به قوزک وزنه بسته می شود – کلیه حرکاتی که برای تقویت قسمت نیم تنه پایینی بدن در آن از حرکات استقامتی و یا وزنه استفاده

می کننـد - کلیه حرکاتی که برای تقویت قسـمت نیم تنه بالایی بـدن در آن از وزنه یا حرکات اسـتقامتی اسـتفاده می کننـد - حرکـات اسـتقامتی و وزنه برداری - غلـط خوردن روی تپه ها - قایقرانی اسـتقامتی خلاصه بهترین نمونه حرکات برای افرادی که دارای اندام هایی شبیه به ساعت شـنی هسـتند، تکرار زیاد در راندهای مختلف، اسـتقامت کم، و وزنه های سـبک هم برای قسمت بالایی و هم قسمت پایینی بدن می باشد.

منظور از تکرار زیاد حداقل ۲۵ تا ۵۰ مرتبه برای کلیه حرکات می باشد.

به محض اینکه وزن بدنتان کاهش پیدا کرد و کمی لاغرتر شدید، می توانید به تدریج تمرین های استقامتی و بلند کردن وزنه را نیز به تمرین های خود اضافه کنید. آن دسته از ساعت شنی هایی که به راحتی اضافه وزن پیدا می کنند، می توانند حرکات استقامتی و وزنه براداری را برای همیشه فراموش کنند.

اگر در حـال حاضـر مشـغول انجام هر یک از ورزش های ذکر شـده هستیـد و تمایلی به متوقف کردن آنها ندارید، می توانید تعـداد دفعـات انجـام آن در طول هفته را کاهش دهیـد. انـدامتان که به تناسب برسـند به راحتی می توانیـد تمرینات خود را به صورت روتین ادامه دهید.

بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی

خیلی از افراد عادت دارند که ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شده و به انجام تمرینات خود بپردازند و عقیده دارند که این زمان بهترین زمان برای ورزش کردن آنهاست چون به آنها برای ادامه روز انرژی می دهـد. اما خیلی های دیگر اصـلاً فکرش را هم نمی کننـد که حتی یک روز قبل از ظهر تمریناتشان را انجام دهنـد و ترجیح می دهند که بعد از شام یک دوری بزنند و کمی پیاده روی کنند.

اما

آیا ساعت خاصی وجود دارد که تمرین کردن در آن ساعت بیشتر نتیجه دهد؟

واقعیت این است که هیچ سند و مدرکی وجود ندارد که ثابت کند ورزش کردن در یک ساعت خاص کالری بیشتری می سوزاند و فایده بیشتری دارد، اما ساعت تمرین کردن تاثیر بسیار زیادی بر احساس شما از تمرین دارد.

مهمتر از همه اینکه، متخصصین می گویند، بهتر است یک ساعت خاص را برای تمرین کردن خود انتخاب کرده و آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید. ساعت بدن ریتم شبانه روزی بدن شما تعیین می کند که چه نوع آدمی باشید، مثل خروس سحرخیز باشید یا مثل جغد شب ها بیدار بمانید و کار چندانی هم از دستتان برای تغییر آن برنمی آید. ریتم شبانه روزی با چرخش ۲۴ ساعته زمین کنترل می شود.

این ریتم ها بر عملکردهای بدن مثل فشارخون، دمای بدن، سطح هورمون ها، و ضربان قلب تاثیرگذار است که همه اینها برای آمادگی شما برای انجام تمرینات مهم هستند.

استفاده از ساعت بدنتان برای تعیین ساعت تمرینات می تواند ایده خوبی باشد.

اما مسائل دیگری مثل خانواده و برنامه های کاری هم هستند که در این زمینه نقش دارند.

ورزش اول صبح تحقیقات نشان می دهد که برای ایجاد یک عادت ورزشی ثابت و پایدار، بهتر است افراد اول صبح ورزش کنند.

دلیل آن این است که در این ساعت می توانند قبل از اینکه فشارهای زمانی و سایر برنامه ها در ورزش کردن آنها اختلال ایجاد کند، تمریناتشان را انجام می دهند.

توصیه مهم برای ورزش در اول صبح این است که چون دمای بدن در این ساعت از روز پایین است، باید

زمان بیشتری را به گرم کردن بـدن اختصاص دهیـد. وقتی پای بی خوابی به میان می آید متاسـفانه وقتی شب گذشـته بیخوابی کشیده باشید، بیدار شدن از خواب در اول صبح کار چندان ساده ای نخواهد بود.

داشتن عادات خوب و منظم برای خواب، به شما برای مقابله با بیخوابی کمک می کند.

بدن باید برای خوابیدن آماده شود.

ضربان قلب و دمای بدن باید به حالت استراحت درآیند.

این مسئله کمک می کند تا بدن به خواب عادت کند.

ورزش کردن یـا غـذا خوردن دیرهنگـام میـل بـدن شـما را به خواب کـاهش می دهـد. چون هر دو این اعمال باعث بالا بردن ضربان قلب و دمای بـدن می شوند که برای خوابیدن به هیچ عنوان مناسب نیست. وقتی دیرتر بهتر است برای خیلی از افراد که عادت به زود بیـدار شـدن ندارند، ورزش کردن اول صـبح چندان هم مناسب نیست. بهترین زمان برای ورزش کردن این افراد عصرها بعد از اتمام کار است. در این زمان کمتر مجبور می شوند با بدنشان بجنگند.

برای خیلی از افراد هم ساعت ناهار بهترین زمان برای ورزش است، به ویژه اگر همکارانتان هم با شما همراهی کنند.

اما توجه داشـته باشـید که تمریناتتان را قبل از غذا خوردن انجام دهید نه بعد از آن. ورزش کردن بلافاصله بعد از خوردن غذا صحیح نیست. چون خونی که باید به عضلات شما حین ورزش برسد، به دستگاه گوارش می رود.

برای ورزش کردن باید حداقل ۹۰ دقیقه بعد از خوردن غذای سنگین صبر کرد.

بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیـدا کنیـد لازم نیست حتماً تخصـص چنـدانی درمورد ریتم شـبانه روزی بـدنتان داشـته باشید تا بتوانید بهترین

زمان را برای ورزش کردن خود انتخاب کنید. می توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید. چند هفته اول صبح ورزش کنید، بعد ظهر را امتحان کنید و بعد عصر را. ببینید که در کدامیک از این ساعات لذت بیشتری از ورزش می برید و کدام برایتان راحت تر است. نوع ورزش و کارهای روزانه تان را هم در نظر داشته باشید. ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید. خلق عادت ورزش کردن یک روز به یک جایی می رسید که ورزش روزانه برایتان مثل نفس کشیدن عادی میشود.

در آن زمان است که نیاز به تغییر و تنوع پیدا می کنید. برای حفظ فعالیت فیزیکی، برخی از افراد هر از چند گاهی نوع تمرینات خود و ساعت انجام آن را تغییر می دهند.

تغییر و تنوع باعث می شود لذت بیشتری از ورزش ببرید و علاقه و انگیزه بیشتری برای ادامه آن پیدا کنید. اما اگر هنوز به ورزش عادت نکرده اید و از آن غفلت می کنید، تنظیم یک ساعت خاص برای انجام تمرینات به شما کمک می کند که ورزش را نیز جزء عادات زندگی خود در آورید.

بهترین ورزش برای کاهش وزن

یکی از تصورات متداول اما کاملاً اشتباه این است که ورزش ایروبیک باعث سفت و منسجم شدن عضلات می شود.

حقیقت مطلب این است که این تمرینات تا حدود بسیار کمی بر سفت کردن عضلات تاثیر می گذارد.

ورزشی که خیلی در این زمینه مؤثر است، تمرینات استقامتی (تمرینات وزنه) است. انجام این دو نوع تمرینات به اتفاق هم، بیشترین تاثیر را هم در کاهش چربی بدن، و هم افزایش حجم ماهیچه ای خواهد داشت.

اگر قصـد کم کردن وزن داریـد، تحقیقـات نشـان می دهـد که انجـام تمرینـات ایروبیـک و وزنه به اتفاق هم، تا ۵۶ درصد به کاهش وزن کمک می کند.

درست است که ماهیچه وزن بیشتری دارد، اما اگر حجم عضـلانیتان ر ا بالا ببریـد، حتی وقتی در حال استراحت هستید، بدنتان قادر خواهد بود میزان بیشتری چربی بسوزاند، زیرا متابولیسم بدنتان افزایش می یابد. یک پوند ماهیچه، ۳۵۰ تا ۵۰۰ کالری در هفته می سوزاند، در حالی که یک پوند چربی فقط ۱۴ کالری. تحقیقات جدید ثابت کرده است که عضله سازی به بدن برای مقابله با بیماری ها نیز کمک می کند.

تمرینات قدرتی برای همه مفید است و به سن یا جنسـیت هم بستگی ندارد، و امروزه یکی از مهمترین اجزاء فیتنس و بدنسازی محسوب می شود.

تحقیقـات اشـاره بر این دارد که کـاهش حجم عضـلانی که در افراد سالخورده دیـده می شود، به دلیل کهولت سن ایجاد نمی گردد، بلکه به خاطر کمبود تحرک و فعالیت است. حتی فرد جوانی که به اندازه کافی تحرک نداشته باشد، ممکن است حجم عضـلانی و قوای جسـمانی خود را از دست بدهـد. تمرینـات قـدرتی مثـل وزنه برداری و انجـام ورزش هـای مقاومتی وزنه، به میزان دو بار در هفته هم به شما برای افزایش حجم عضلانی کمک می کند.

تمرینـات قـدرتی که شامـل سِت هـای مختلف از تکرارهـای مختلف بـا اسـتفاده از وزنه های متوسط است، ممکن است باعث حجیم شدن ماهیچه ها نشود، اما در عوض، تراکم اسـتخوانها و متابولیسم بدن را افزایش می دهد و با سفت و منسجم تر کردن عضلات باعث می شود لاغرتر به نظر بیایید. انجام تمرینات ایروبیک به همراه تمرینات قدرتی بسیار مفید است. ورزش

ایروبیک باعث قدرت بخشیدن به قلب و ریه ها می شود و باعث میشود بدن بهتر از اکسیژن استفاده کند که به برای انجام تمرینات قدرتی و فیتنس عالی است. تمرینات قدرتی نیز به نوبه خود باعث افزایش حجم ماهیچه ها، کاهش چربی بدن، و حفظ تراکم استخوان ها میشود.

ورزش ایروبیک شامل نوعی تمرین است که ضربان قلب و تنفس را برای مدتی مداوم بالا نگاه می دارد.

این مسئله باعش می شود قلب و ریه ها بیش از حد معمول کار کنند.

این نوع ورزش انواع مختلفی دارد که شامل دوچرخه، شنا، پیاده روی، و استپ می شود.

انتخاب یکی از این ورزش ها بستگی به وضعیت جسمی، سابقه سلامتی، علایق و اهداف شما دارد.

اکثر متخصصین عقیده دارند که برای گرفتن نتیجه بیشتر، بهتر است دو نوع از این ورزش ها را انتخاب کرده و به طور متناوب انجام دهید. ورزش های ایروبیک به طور کلی به دو دسته تقسیم می شوند، پر فشار و کم فشار. بهتر است که نوع پر فشار این ورزش ها (که فشار بسیار بیشتری بر بدن وارد می کند و آسیب بیشتری می رساند) را با نوع کم فشار آن، (مثل شنا و پیاده روی) به طور متناوب انجام دهید. اینکار باعث می شود احتمال آسیب دیدگی و فشار بیش از حد بر روی یک عضله خاص کمتر شود.

انجام ۳ تا ۴ روز در هفته به مدت ۲۰ دقیقه ورزش های ایروبیک به نظر مناسب میرسد. اگر قصد کم کردن وزن یا وضعیت جسمانی خوبی دارید، می توانید طول مدن آن را افزایش دهید. ۵ تا ۶ بار در هفته به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه در این صورت عالی است. هیچ

نیازی نیست که افراط کنید. تعادل همیشه بهترین نتیجه را می دهد و لذت بیشتری نیز از ورزش کردنتان خواهید برد.

افراد مبتدی یا آنها که به تازگی از آسیب دیدگی بهبود یافته اند، و همچنین آندسته از افراد که بیش از اندازه اضافه وزن دارند، بهتر است با نوع کم فشار و متوسط کار را شروع کنند.

گرم کردن و سرد شدن در کاهش ناراحتی و احتمال آسیب دیدگی اهمیت بسیار زیادی دارد.

برای گرم کردن باید ابتدا با تمرینات سبک تر کار را شروع کرده و تا آخرین سرعت و توان خود پیش روید. از این مرحله به بعد، باز باید تمرینات را سبک تر و آرام تر کنید تا تمرین به اتمام برسد. مهمترین هدف در ورزش های ایروبیک، تحرک و پویایی است. پس بهتر است ورزشی را انتخاب کنید که به آن علاقه مندید و می تواند برای مدتی ضربان قلب شما را بالا نگاه دارد.

به امید سلامتی شما!

بهترین ویتامین ها برای بدنسازان

ویتامین هایی که محلول در آب باشند (به استثنای ویتامین C) به طور کلی از ویتامین های B و B کمپلکس تشکیل شده اند که عبارتند از تیامین (B۱) ، ریبوفلاوین (B۲) ، نیاسین (B۳) ، پیریدوکسین (B۶) ، فولات، کوبالامین (B۱۲) ، بیوتین و اسید پانتوتنیک. ازآنجا که این ویتامین ها محلول در آب هستند و در نتیجه سخت وارد بافت های چربی می شوند، در بدن ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آن از بدن خارج می شود.

این یعنی معمولاً مشکل مسمومیت پیش نمی آید و این ویتامین ها باید به طور پیوسته در رژیم غذایی بدنسازان وجود داشته باشد.

۱. کوبالامین (ویتامین B۱۲) گرچه این ویتامین عملکردهای مختلفی دارد، آندسته از

فوایـدی که می توانـد برای بـدنسازان مفید باشد شامل متابولیسم کربوهیدرات و حفظ بافت های سیسـتم عصبی است (نخاع و عصب هـایی که پیام ها را از مغز به بافت های عضـلانی می رساننـد) . تحریک عضـلات از طریق عصب ها یک قـدم مهم در انقباض، هماهنگی، و رشد عضلات به حساب می آید. ویتامین B۱۲ فقط از مواد غذایی با منشاء حیوانی به دست می آید؛ در نتیجه برای بـدنسازانی که از رژیم هـای غـذایی گیاهخواری اسـتفاده می کننـد، لازم است که با پزشک خود درمورد مصـرف مکمل های این ویتامین مشورت کنند.

در واقع، بین بـدنسازان معمولاً تزریق های B۱۲ شایع است، چه گیاهخوار باشـند چه نباشند، چون اکثر آنها باور دارند که این ویتامین عملکرد آنها را تا حد زیادی تقویت می کند.

۲. بیوتین گرچه تحقیقات تغذیه ورزشـی بسـیار کمی در مورد بیوتین انجام گرفته است، اما به خاطر عملکردهای مهمی که در متابولیسم آمینواسید و تولید انرژی از منابع مختلف دارد، جزء لیست ۱۰ ویتامین برتر برای بدنسازان قرار می گیرد.

این ویتامین همچنین تنها ویتامینی است که بدنسازان برای مصرف کافی از آن دچار مشکل می شوند.

دلیـل اینکه بـدنسازان ممکن است بـا بیوتین مشـکل پیـدا کننـد این است که این ویتـامین می توانـد بـا ماده ای به نام آویـدین (Avidin) متوقف شود.

آویدین در سـفیده تخم مرغ خام یافت می شود و یکی از مواد غذایی اصلی برای خیلی از بدنسازان است. در واقع، بدنسازانی که سفیده تخم مرغ خام می خورند یا تخم مرغ خود را قبل از خوردن خوب نمی پزند، اگر مقدار تخم مرغ مصرفی آنها بیشتر از ۲۰ عدد در روز باشد، ممکن است با مشکلات رشد و کمبود بیوتین مواجه شوند.

خوردن تخم مرغ

خام همچنین می تواند منجر به عفونت های باکتریایی شود که خطرات و عواقب بسیار جدی برای سلامتی فرد دارد.

۳. ریبوفلاوین (ویتامین B۲) ریبوفلاوین در سه وضعیت به تولید انرژی کمک می کند

۱) متابولیسم گلوکز،

۲) اکسیداسیون اسیدهای چرب و

۳) انتقال یونهای هیدروژن از طریق چرخه کرب (Kreb) . مسئله ای که می تواند خیلی مورد علاقه بدنسازان باشد این است که ریبوفلاوین تقریباً با متابولیسم پروتئین در ارتباط است. در واقع، رابطه بسیار قوی بین حجم عضلانی بدن و مصرف ریبوفلاوین در رژیم غذایی وجود دارد.

طبق تحقیقات انجام شده، مشخص گردیده که خانم ها برای برگرداندن سطح ریبوفلاوین موجود در خون به سطح طبیعی، باید مقدار بیشتری ریبوفلاوین در طول روز مصرف کنند.

تحقیقات دیگر همچنین نشان داده است که مکمل ریبوفلاوین قابلیت تحریک پذیری ماهیچه ها را بالا می برد که برای ورزشکاران از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۴. ویتامین A اکثر ما می دانیم که ویتامین A به تقویت بینایی کمک می کند، اما این ویتامین می تواند فواید دیگری هم برای بدنسازان داشته باشد.

اول از همه اینکه، ویتامین A در سنتز پروتئین اهمیت بسیار زیادی دارد که مهمترین پروسه در رشد عضلانی است. دوم اینکه ویتامین A در تولید گلیکوژن نیز دخیل است، که انرژی ذخیره در بدن برای تمرینات شدید است. مشکل وضعیت ویتامین A در بدنسازان دوبرابر است. اول به این دلیل که رژیم های غذایی ما ایرانی ها معمولاً مقدار کمی ویتامین A در خود، دوم اینکه فعالیت فیزیکی شدید (که جذب ویتامین A را دشوار می کند) و رژیم غذایی کم چرب معمولاً میزان این ویتامین را در بدنمان به مخاطره می اندازد. بنابراین حین مسابقات باید بسیار مراقب

مصرف ویتامین A خود باشید.

۵. ویتامین E ویتامین E آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و این یعنی می تواند به خوبی از غشای سلولها محافظت کند.

این مسئله اهمیت ویژه ای دارد چون بسیاری از فرایند های متابولیک که در بدن اتفاق می افتد، ازجمله تجدید قوا و رشد سلول های عضلانی، به سلامت غشای سلولها بستگی دارد.

احتمالاً ـ این روزها درمورد آنتی اکسیدانها در اخبار زیاد شنیده اید و تحقیقات پشت سر هم فواید این مواد را به اثبات می رسانند.

آنتی اکسیدان ها به طور خاص به کاهش تعداد رادیکال های آزاد در بدن کمک می کنند.

رادیکال های آزاد فراورده های فرعی تنفس سلولها هستند اما جمع شدن رادیکال های آزاد می تواند منجر به تغییرات و تخریب سلولی (و حتی سرطان) شود.

۶. نیاسین (ویتامین B۳) این ویتامین تقریباً در ۶۰ فرایند متابولیک بدن که مربوط به تولید انرژی است دخالت دارد و به خاطر اهمیتی که برای تامین سوخت تمرینات دارد، برای بدنسازان بسیار پرفایده است. اما متاسفانه در بدن بدنسازان پس از تمرین میزان بالایی نیاسین یافت می شود و این به آن معناست که ورزشکاران نسبت به افراد غیرورزشکار به مقدار بسیار بیشتری از این ویتامین نیاز دارند.

از طرف دیگر، خبر خوب درمورد این ویتامین این است که حتی اگر یک رژیم غذایی مقدار کمی نیاسین در خود داشته باشد، بدن می تواند آن را از تریپتوفان اسیدهای آمینه که به مقدار زیاد در گوشت بوقلمون وجود دارد، به دست آورد.

اکثر بدنسازان با نوعی نیاسین به نام اسید نیکوتین آشنایی دارند که منجر به اتساع و گشاد سازی عروق می شود و می تواند به بدنسازان حرفه ای موقع مسابقه کمک کند که رگ های

بیشتر و برجسته تری داشته باشند.

اما این نوع ویتامین نیاسین نباید به هیچ وجه حین تمرین مورد استفاده قرار گیرد؛ مقدار بسیار بالای اسید نیکوتین (۱۰۰ mg ۵۰ –) توانایی بدن را در تحرک و چربی سوزی مختل می کند.

۷. ویتامین D ویتامین D نقش بسیار مهمی در جذب کلسیم و فسفر ایفا می کند.

کلسیم برای انقباض عضلانی بسیار مهم است. اگر مقدار کافی کلسیم برای عضلات مهیا نباشد، انقباض کامل و خوب برای بدنساز مقدور نخواهد بود.

البته، کلسیم برای تراکم استخوانها نیز لازم است که باید از بافت های عضلانی نیز محافظت کرده و تکیه گاهی برای انقباض عضلانی باشد.

فسفر را هم فراموش نکنید. فسفر نیز به انقباض عضلانی سریع و قوی کمک می کند که در اکثر حرکات وزنه برداری بسیار ضروری است. فسفر همچنین برای سنتز آدنوزین تری فسفات نیز لازم است، مولکول سرشار از انرژی که حین انقباض توسط سلول های عضلانی مصرف می شود.

۸. تیامین (ویتامین B۱) این ویتامین جزء ویتامین هایی است که برای متابولیسم پروتئین و رشد بسیار حیاتی است. همچنین در ساخت هموگلوبین، پروتئینی که در گلبول های قرمز خون یافت می شود و اکسیژن را در سراسر بدن منتقل می کند، نیز دخیل است. انتقال اکسیژن برای عملکرد بدنسازان اهمیت بسیار زیادی دارد و هرچه شدت و زمان تمرین بیشتر می شود، اهمیت آن نیز چند برابر می شود.

طبق تحقیقات انجام گرفته، تیامین یکی از معدود ویتامین هایی است که اگر به صورت مکمل مورد استفاده قرار گیرد، عملکرد را ارتقاء می بخشد و برای ورزشکاران شدیداً مورد نیاز است. نه تنها این، نیاز به تیامین مستقیماً با مصرف کالری ها نیز در ارتباط

است. هرچه تناوب تمرینات شما بیشتر باشد، شدت و مدت زمان آن بیشتر باشد، به مقدار بیشتری تیامین نیاز دارید.

۹. ویتامین C (اسید آسکوربیک) تعجب کردید نه؟

اکثر ورزشکاران تصور می کنند که ویتامین C چه تاثیری می تواند در موفقیت آنها داشته باشد.

این ویتامین که بیشترین تحقیقات درمورد تغذیه ورزشکاران روی آن انجام گرفته است، نشان داده که می تواند به طرق مختلف برای بدنسازان مفید باشد.

اول اینکه ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که از سلول های عضلانی در برابر تخریب های رادیکال های آزاد محافظت می کند و در نتیجه ریکاوری و رشد را ارتقاء می بخشد.

دوم اینکه، اسید آسکوربیک در متابولسیم آمینواسیدها نیز دخالت دارد، به ویژه در ساخت کلاژن. کلاژن ماده تشکیل دهنده اصلی بافت های پیوندی است که استخوانها و عضلات را در کنار یکدیگر قرار می دهد. ممکن است این مسئله به نظرتان چندان مهم نیاید، اما هرچه وزنه های سنگینتری در تمرینات خود استفاده کنید، فشاری که روی بدنتان وارد می کنید بسیار بیشتر خواهد شد.

وقتی بافت های پیوندی به اندازه لازم سالم و قوی نباشند (مشکلی که معمولاً در مصرف کننده های استیروئید دیده می شود) احتمال بروز آسیب دیدگی به طور قابل توجهی بالا می رود.

و سوم اینکه ویتامین C به جذب آهن نیز کمک می کند.

آهن برای کمک به اکسیژن برای چسبیدن به هموگلوبین خون بسیار لازم است. بدون انتقال کافی آهن در خون، عضلات در فقدان اکسیژن قرار می گیرند و توانایی شما برای تمرین به میزان زیادی پایین می آید. چهارم اینکه، اسید آسکوربیک همچنین به ساخت و آزادسازی هورمون های استیروئیدی کمک می کند که می تواند شامل هورمون آنابولیک مهم برای بدنسازان یعنی تستوسترون نیز شود.

و آخر از همه اینکه، ویتامین C یکی از ویتامین هایی است که قابلیت محلول در آب بسیار بالاتری دارد.

به عبارت دیگر، این ویتامین خیلی سریع در آب پخش می شود.

ازآنجا که قسمت عمده سلولهای عضلانی از آب تشکیل شده است، هرچه بدنساز بدن عضلانی تری پیدا می کند، ویتامین C بیشتر پراکنده می شود و غلظت این ویتامین بسیار مهم در بافت های بدن کمتر می شود.

در نتیجه مصرف ویتامین C برای بدنسازان اهمیت بسیار زیادی پیدا می کند.

یک کمکی در حق خودتان بکنید و رژیم غذاییتان را خوب ارزیابی کنید و مطمئن شوید که در برنامه غذایی روزانه به میزان کافی از این ویتامین های مفید بهره می گیرید و اگر متوجه کمبودی شدید حتماً با پزشکتان در این رابطه مشورت کنید.

پاهای زیبا بدون نیاز به هیچ وسیله ورزشی

عده ای از خانم ها پاهای زیبایی دارند که به نظر می رسد می توانند کیلومترها با آن راه بروند.

اما برای بسیاری از آنها شکل دادن به پایین تنه کار نسبتا دشواری است. خودتان را آماده کنید زیرا می خواهیم به شما تمریناتی را یاد بدهیم که نیاز به هیچ گونه وسایل جانبی ندارد و می توانید آن را به راحتی در هر کجا انجام دهید. این حرکت بر روی تمام قسمت های بدن از شکم به پایین تاثیر می گذارد و اگر بین ست ها استراحت نکنید به راحتی می توانید مقادیر فراوانی از کالری بدن خود را بسوزانید. دو به سمت جلو با پای راست خود یک قدم بزرگ به سمت جلو بردارید. فاصله بین پاهای شما تقریبا باید به اندازه طول پاهایتان باشید. پاشنه پای چپ را از روی زمین بلند کنید و دست های خود را در اطراف بدن تاب دهید

درست مثل اینکه در حال دویدن هستید. هر دو زانو را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید و کمر را نیز راست نگه دارید. این حرکت را برای ۲۰ مرتبه تکرار کنید. سپس، در همان حالت اولیه، به تاب دادن دست ها ادامه دهید، پای چپ را از زمین بلند کنید و به سمت سینه خود بیاورید. دوباره آن را به حالت اول بازگردانید (نوک انگشتان پا با زمین تماس برقرار کنند، زانو هم ۹۰ درجه خم شود) این حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرار کنید. به حالت اولیه باز گردید (پاها باز، پاشنه پای چپ از روی زمین بلند شده باشد) هر دو پا را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید و به آرامی تا ۲۰ بشمرید. این حرکت را برای پای مخالف نیز انجام دهید. خم شدن صاف بایستید و دستان خود را نیز به عرض شانه ها باز کنید. ابتدا انگشتان خود را بر روی زمین و پشت ساق پای چپ قرار دهید. عضلات باسن را به سمت جلو متمایل نمایید. هر دو زانو را به حالت تعظیم خم کنید و سپس هر دو پا را صاف نمایید. این حرکت را ۲۰ مرتبه انجام دهید. خود را در موقعیتی که در بالا توضیح دادیم قرار دهید (انگشتان پای راست در پشت ساق پای چپ) هر دو پا را به حالت تعظیم خم کنید و در حین بلند شدن زانوی سمت راست خود را به کنار بیاورید و بلند کنید (تا مرز باسن بالا آورید) دوباره همان حالت تعظیم را به خود بگیرید و پای بلند شده را در همان حال اولیه قرار دهید. این

حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرار کنید. در همان حالت اولیه خم شدن بایستید و زمانی که خم شدید ۲۰ شماره به آهستگی بشمارید. کلیه مراحل را برای پای مخالف نیز تکرار کنید. لغزیدن بر روی دیوار طوری باستید که باسن و پشت شما به طرف دیوار باشد.

پاها باید به آرامی در مقابل شما قرار بگیرند.

آنها را به عرض باسن خود باز نمایید. دست های خود را بر روی باسن خود بگذارید و به آرامی بنشینید و کمر خود را روی سطح دیوار بلغزانید تا زمانی که رانها با سطح زمین موازی شوند.

باسن خود را در حین بلند شدن بفشارید. مجددا بنشینید و بلند شوید. این حرکت را ۱۵ مرتبه تکرار کنید و سپس به حالت ایستاده بازگردید. کمی استراحت کنید و سپس این حرکت را بسته به برنامه ورزشی خود تکرار کنید. نکته ران های خود را از خط موازی پایین تر نبرید (زانوهایتان نباید بالاتر از ران ها قرار بگیرند) همچنین باید مراقب باشید که زانو ها جلوتر از انگشتان پا نباشند.

اگر چنین بود باید چند قدم به دیوار نزدیکتر شوید تا چنین حالتی پیش نیاید. اسکات بایستید به طوری که انگشتان پایتان با هم زاویه ۴۵ درجه درست کنند (زانوها نیز باید در راستای کف پا قرار بگیرند) دستان خود را بر روی ران ها بگذارید.

کمر خود را راست نگه دارید و هر دو زانو را خم کنید. و کم کم بنشینید به طوری که ران ها با سطح زمین موازی شوند.

زمانی که کاملا بر روی سطح زمین قرار گرفتید پاشنه های پای خود را از روی زمین بلند کنید و به این

کار ادامه دهید تا اینکه در حالت ایستاده قرار بگیرید. پاشنه ها را مجددا بر روی سطح زمین قرار دهید. این کار را برای ۲ تا ۳ ست ۲۰ مرتبه ای تکرار کنید. حرکات جانبی به منظور دور شدن از محور بدن یک پله، چهار پایه و یا سکویی را پیدا کنید که بلندی آن ۱۲ تا ۱۸ اینچ باشد.

(بلندی آن باید در حدی باشد که اگر پای خود را بر روی آن قرار دادید زانوها از ران ها بالاتر قرار نگیرد.) از پهلو بر روی پله بایستید به طوری که سمت راست بدنتان نزدیک به آن قرار داشته باشد.

پای خود را بر روی پله بگذارید.

کل وزن بدن را بر روی پای راست بیندازید، راست بایستید و همزمان پای چپ خود را از روی زمین بلند کنید و به پهلو ببرید. تا آنجا که می توانید آن را بکشید و قبل از اینکه دو مرتبه به حالت اولیه بازگردید پا را برای مدت زمانی در همین وضعیت نگه دارید. این حرکت را نیز می بایست در ۲ تا ۳ ست ۱۵ مرتبه ای برای هر یک از پاها تکرار کنید. پله هر دو پای خود را در روی پله قرار داده و بایستید. پای راست خود را آزاد کنید، به آرامی زانوی سمت چپ را خم کنید، انگشت شست پای راست خود را با سطح زمین تماس دهید اما اینطور نباشد که تمام وزن بدن خود را بر روی آن بیندازید. (فکر کنید که می خواهید انگشت خود را برای تست کردن گرمای آب در آن فرو ببرید) زانو را صاف کنید و پای راست را نیز

مجددا بر روی پله قرار دهید. این حرکت را برای ۲ تا ۳ ست ۱۵ تایی تکرار کنید. اثر این حرکت بر روی عضلات پایی که وزنی بر روی آن نیست، به وضوح احساس خواهد شد.

پخت غذا با روغنهای مختلف

همه ی ما می دانیم چه غذاهایی برای سلامتیمان مفید است – اما طریقه ی پختن این غذاها هم به همان اندازه اهمیت دارد.

با اینهمه تنوع در روغن ها و کره ها که هر کدام ادعای توجه کردن به سلامتی ما را دارند، از کجا باید بدانیم که کدام بهتر است و از کدام باید استفاده کنیم؟

در این مقاله شما را با انواع روغن ها، کره ها و مارگارین آشنا می کنیم، و طریقه ی استفاده ی هرکدام را برایتان شرح می هیم.

۱ – روغن کانولا- روغن کانولا- محصولی است که از هیبریداسیون کردن تخم شلغم روغنی به دست می آید، اخیراً یکی از محبوب ترین روغن ها برای متخصصین تغذیه و پزشکانی که ادعا می کنند خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد شده است. فواید حاوی میزان کمی روغن اشباع می باشد.

حاوی میزان زیادی روغن غیر اشباع مونو می باشد.

حاوی میزان زیادی اسید چرب امگا ۳ می باشد.

در مقایسه با روغنهای دیگر، بهترین ترکیب اسید چرب را دارا می باشد.

همه ی ما طبق تجربیاتمان می دانیم، چیزی که یک سری فایده برای سلامتیمان داشته باشد، از طرف دیگر مضراتی نیز برایمان دارد.

روغن کانولا هم همینطور است. باوجود فواید زیاد آن، باعث مشکلات سلامتی زیادی هم می شود.

مضرات قابلیت فاسد شدن آن نسبت به سایر روغن ها بیشتر است. وقتی در دمای بالا به آن گرما داده شود، دود ناشی از آن باعث ابتلا به سرطان ریه می شود.

تحقیقات و آزمایشات

نشان می دهد که وقتی این روغن را در دمای بالا گرما دهیم، سم ایجاد می شود.

طریقه ی استفاده از این روغن از روغن کانولا می توان برای سرخ کردن غذا استفاده کرد.

اما باید میزان کم تا متوسط به آن گرما دهیم.

غذاهای مناسب برای این روغن روغن کانولا- مزه و بویی ملایم دارد، به همین دلیل برای غذاهای پر ادویه روغن مناسبی محسوب می شود چون مزه ی این روغن به هیچ وجه با مزه ی غذا مخلوط نمی شود.

۲ - روغن زیتون روغن زیتون که همه جا به حافظ سلامتی معروف است، پرفروشترین روغن در آمریکا و سایر نقاط جهان شناخته شده است. آنچه باعث محبوبیت این روغن شده است، طعم و بوی خاص و ترکیبات مفید آن برای سلامتی می باشد.

فواید حاوی میزان زیادی روغن غیر اشباع مونو می باشد.

حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که باعث کاهش کلسترول و خطرات ابتلا به سرطان می شود.

حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان است. دوام و مدت نگاهداری آن نسبت به روغن های دیگر بیشتر است و حتی می توان آن را فریز کرد.

گرچه فواید روغن زیتون بسیار بیشتر از مضرات آن است، اما این محصول هم ضررهایی دارد.

مضرات با گرم شدن، کمی از طعم و بوی این روغن از دست می رود.

گرم شدن در دمای بالا- می تواند باعث بی ثباتی و ناپایداری روغن شود، که باعث ایجاد بیماری های قلبی در مصرف کنندگان شود.

طریقه ی استفاده از این روغن گرچه می توان از این روغن برای آشپزی استفاده کرد، اما اگر به صورت نپخته استفاده شود، سالم تر است مثلاً با سالاد یا در سُس های مختلف. اگر می خواهیم از این روغن برای

غذا پختن استفاده کنیم، بهتر است از حرارت کم تا متوسط استفاده کنیم.

غـذاهای منـاسب برای این روغن روغن زیتون طعم و بویی قوی دارد که بـاعث میشود بتوانیم آن را در سُـس های مختلف چه گرم و چه سرد ترکیب کنیم.

همچنین هنگـام اسـتفاده آن در غـذا پختن، می توانـد طعم خوبی کنار غـذاهای مـدیترانه ای (مثل غـذاهای ایتالیایی و یونانی) باشد.

۳ – روغن سویا همان طور که از نامش پیداست، این روغن روغنی گیاهی است که از سویا به دست می آید. به خاطر فوایدی که برای سلامتی دارد، این روغن هم اخیراً جزء روغن های محبوب محسوب می شود.

فواید حاوی میزان زیادی اسید چرب امگا۳ می باشد.

منبع خوبی برای ویتامین E محسوب می شود.

حاوی میزان زیادی اسید چرب غیر اشباع پلی می باشد.

این روغن هم مثل سایر انواع روغن های گیاهی، درکنار فوایدش، مضراتی نیز برای سلامتی دارد.

مضرات در دمای بالا قدرت پایداری ندارد.

تحقیقات و آزمایشات نشان می دهد که وقتی این روغن را در دمای بالا گرما دهیم، سم ایجاد می شود.

طریقـه ی اسـتفاده از این روغن از این روغن در مـایونز و مارگـارین اسـتفاده میشـود، به همین خـاطر ممکن است بـدون اینکه اطلاع داشـته باشـید از این روغن به کرات اسـتفاده کرده باشید. این روغن برای سرخ کردن گوشت و سبزیجات انتخاب بسیار منـاسبی است (البته فراموش نشود، در دمای بسـیار کم) . اسـتفاده ی آن همراه با سالاد خوب نیست. غـذاهای مناسب برای این روغن غذاهای آسیایی، هندی و سایر غذاهای ادویه دار

۴ – کره بخوریم یا نخوریم؟

سالهاست که این سوال فکر متخصصین تغذیه و پزشکان را به خود مشغول کرده است. با اینکه این

ماده دشمن قلب شناخته شده است، اما این روزها مصرف بسیار کم آن توصیه می شود، چون در مقایسه با مارگارین بسیار راحت تر در بدن تجزیه می شود.

فواید مزه ی خوبی دارد.

منبعی برای ویتامین A و ویتامین های حلال چربی مثل E، K و D می باشد. حاوی سلنیوم می باشد که یک آنتی اکسیدان است. همچنین حاوی ایودین می باشد که برای غده ی تیروئید مفید است. با مواد طبیعی ساخته می شود.

باوجود این فواید، کره مضرات بیشماری دارد.

با توجه به چربی و کلسترول بالای آن، همیشه توصیه می شود که به میزان بسیار کم استفاده شود.

مضرات حاوی میزن زیادی روغن اشباع و کلسترول است. کالری بسیار بالایی دارد.

طریقه ی استفاده از این روغن از کره می توان در غذا پختن استفاده کرد.

همچنین از آن در سُس ها مختلف نیز بهره گرفت. غذاهای مناسب برای این روغن سُس های خامه ای، ماریناد گوشت، غذاهای پخته و نان

۵ – مارگارین مارگارین به عنوان جایگزینی برای کره ی پرچربی و پرکلسترول به جهان معرفی شد.

هنگامی که این ماده ساخته می شد، در آن از چربی ترنس استفاده شد که این روزها متخصصین تغذیه آن را یکی از عوامل بالا بردن کلسترول بد و پایین آوردن کلسترول خوب می شناسند.

گرچه بسیاری از تولیدکننده های مارگاری امروزه دیگر از چربی ترنس استفاده نمی کنند، اما هنوز هم مارگارین های ساخته شده با چربی ترنس در بازار موجود است. فواید مزه ی خوبی دارد.

نسبت به اکثر روغن ها و کره، چربی کمتری دارد.

استفاده ی آن آسان است. منبع ویتامین E محسوب می شود.

مضرات گرچه نسبت به کره چربی کمتری دارد، اما اکثر مارگارین ها با روغن های هیدروژن دار شده درست می شوند

که باعث بالا بردن کلسترول می شود.

طریقه ی استفاده از این روغن از مارگارین می توان به عنوان جایگزینی برای کره در بسیاری از غذاها استفاده کرد.

برای سرخ کردن گوشت و سبزیجات نیز می توان از آن استفاده کرد.

غذاهای مناسب برای این روغن مارگارین طعم بسیار خوشایندی دارد که باعث می شود بتوان آن را با غذاهای مختلف ترکیب کرد.

مارگارین با غذاهای نپخته مثل نان بسیار خوب است و همچنین اضافه کردن آن به گوشت سرخ شده یا سبزیجات و یا سُس های مختلف خوب است.

۶. اسپری روغن گیاهی مخصوص آشپزی این روغن، برای آشپزی بسیار آسان است، چون می توان بسیار ساده روغن را در کف ماهیتابه یا روی غذا اسپری کرد.

فواید استفاده ی آسان. میزانی که از بطری بیرون می آید بسیار کم است به همین دلیل چربی زیادی به غذا نخواهد داد. مضرات اکثر این اسپری ها حاوی روغن هایی بسیار پرچربی می باشد.

به همین دلیل اگر میزان زیادی از آن را اسپری کنید کالری بسیار بالایی مصرف خواهید کرد.

طریقه ی استفاده از این روغن به جای ریختن روغن از درون بطری روی ماهیتابه به میزان زیاد، می توانید هر اندازه که مایل بودید از این روغن روی غذا یا ماهیتابه اسپری کنید. غذاهای مناسب برای این روغن بهتر است از این نوع روغن به عنوان پایه استفاده کنید تا مطمئن شوید که غذا به ماهیتابه یا قابلمه نچسبد. برای پختن سبزیجات یا گوشت بهتر است از کره با روغتن های دیگر استفاده کنید. غذاهایتان را با بهترین روغن بپزید حال با خود فکر می کنید که کدام نوع روغن را باید استفاده کنید. بهتر است انواع مختلف را خودتان

آزمایش کنید. ما معمولاً ترکیبی از همه ی روغن ها را برای داشتن یک رژیم متعادل توصیه می کنیم.

استفاده از هر چیز در حد تعادل خوب است. روغن، کره یا مارگارین همه چربی و کالری بسیار بالایی دارند.

پس بهتر است با توجه به نوع غذایتان، روغن مصرفیتان را انتخاب کنید. و به یاد داشته باشید همان اندازه که نیاز دارید، نه کمتر و نه بیشتر.

پرسش و پاسخ نکاتی در مورد سلامتی تغذیه

تکلیف ما با چربی ترنس چیست؟

چرا سدیم زیاد برای سلامتیمان مضر است؟

آیا می توانیم ماهی تن را به میزان زیاد مصرف کنیم؟

نیتراتها چه هستند؟

در اینجا به پاسخ همه ی این سوالات خواهید رسید. اگر چربی ترنس اینقدر مضر است، پس چرا در بعضی از مواد لبنی و گوشتی وجود دارد؟

ابتدا بگذارید پاسخ این سوال را که چرا چربی ترنس برای سلامتی مضر است را بررسی کنیم.

چربی ترنس یکی از مضرترین انوع چربی ست چون نه تنها مثل چربی های اشباع باعث بالا بردن کلسترول بد در بدن شده و به بیماری های قلبی کرونر منجر می شود، بلکه باعث کاهش میزان کلسترول خوب HDL در بدن می شود.

چربی ترنس طی عمل هیدروژن دار کردن که عملیاتی برای افزودن هیدروژن به روغن های گیاهی برای بالا بردن دوام و ماندگاری و نگهدارندگی مزه و بوی آن صورت می گیرد است، تولید می شود.

این نوع چربی را می توان در انواع بیسکویت ها، شیرینی جات، روغن های گیاهی ترد کننده ی شیرینی، بعضی از انواع مارگارین و ... یافت میشود.

البته درست است که میزان بسیار کمی از این نوع چربی در چربی های حیوانی مثل مواد لبنی، گوشت گاو، گوسفند موجود است، اما تا زمانی که میزان زیادی از این نوع

مواد غذایی استفاده نکنید، خطری متوجه شما نخواهد بود.

به جای آن بهتر است روی مصرف بعضی مواد غذایی که با میزان زیادی از این نوع چربی درست شده اند دقت کنید. بهتر است به جای مصرف این نوع روغن های مضر برای بدن، از روغن های غیر اشباع مونو که سالم تر هستند (مثل روغن زیتون و روغن کانولا) و روغن های غیر اشباع پلی (که در آجیل، ماهی، ذرت، و آفتابگردان یافت می شود) که LDL کلسترول را بالا نمیبرنـد اسـتفاده کنید. افرادی که بیرون از خانه کار می کنند و وقت آشپزی ندارند، معمولاً برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن خود از تخم مرغ و ماهی تن استفاده می کنند.

اما گفته می شود که استفاده ی بیش از حد از این مواد غذایی صحیح نیست. آیا این نظریه درست است، و چرا؟

تا اندازه ای صحیح است. گرچه در سالهای اخیر گفته می شود که تخم مرغ به خاطر بالا بودن میزان کلسترول در زرده ی آن مضر شمرده می شود، اما خوردن هفته ای ۷ عدد از آن ایرادی ندارد.

انجمن قلب امریکا (AHA) مصرف روزانه ۳۰۰ میلی گرم کلسترول را بدون اشکال میداند.

پس اگر مصـرف سایر مواد غـذایی حاوی کلسترول را کنترل کنید، می توانید روزانه یک تخم مرغ مصـرف کنید. اسـتفاده ی بیش ار این مقـدار بـاعث بالا رفتن کلسترول خون شـده و خطر حملات قلبی را افزایش می دهـد. در مورد ماهی تن هم چه به صورت کنسروی و چه به صورت تازه لازم نیست زیاد نگران باشـید. تنها مسـئله ی نگران کننـده در مورد این ماده ی غـذایی مقدار زیاد جیوه ی موجود در آن است. این مسئله به خصوص برای خانم های باردار و کودکان زیر

شش سال کمی مشکل ساز خواهد بود چون جیوه سیستم عصبی کودک را برهم می زند.

در افراد بزرگسال نیز مصرف جیوه ی زیاد می تواند باعث بالا رفتن خطر مشکلات قلبی و فشار خون شود.

اما برای افراد سالم هیچ جای نگرانی نیست. سدیم چیست و چرا گفته می شود برای سلامتی مضر است؟

سدیم به طور فراوان در نمک خوراکی و در بسیاری از غذاهای آماده مثل سوپ، سودا، ادویه جات، چاشنی ها و بعضی داروها یافت می شود.

گرچه سدیم برای تنظیم انقباض ماهیچه ها، متعادل کردن آب بدن و تکانه های عصبی لازم است، اما اغلب افراد سه تا ده برابر بیشتر از حد نیاز روزانه سدیم مصرف می کنند.

در واقع، فرد متوسط روزانه به ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم نیاز دارد.

برنامه های غذایی که در آن فرد میزان زیادی سدیم مصرف می کند، خطر ابتلا- به فشار خون بالا- و نتیجتاً بیماری ها و حملات قلبی، مشکلات کلیه و سکته را افزایش می دهد. بهترین راه برای جلوگیری از مصرف زیاد سدیم این است که به غذایتان نمک اضافه نکنید و بیشتر از مواد غذایی کم سدیم استفاده کنید. شنیده ایم که نیترات موجود در سوسیس برای بدن مضر هستند، آیا صحیح است؟

نیترات و نیتریت در ابتدا در غذاهای آماده به خصوص هات داگ و کالباس برای جلوگیری از مسمومیت غذایی استفاده می شد.

اما اکنون عوارض جانبی آن مشخص شده است. در واقع این مواد هنگام هضم غذا در روده تشکیل نیتروسامین می دهد که ماده ای سرطان زا است. اما نترسید می توانید برای جلوگیری از تولید نیتروسامین، در کنار استفاده از غذاهای حاوی نیترات، از مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل

فلفل سبز، آب گوجه فرنگی، کلم بروکلی، مرکبات، کیوی و انبه استفاده کنید. برای کم کردن وزن چه چیز اهمیت دارد - کالری، چربی یا قند؟

به واقع همه ی این ها اهمیت دارد.

هر چند، اگر می خواهید وزن کم کنید، باید میزان کلی کالری های مصرفی خود را پایین آورده و سعی کنید با ورزش و تحرك کالری بیشتری بسوزانید. برای کاهش وزن تدریجی، سعی کنید میزان کالری مصرفیتان را به ۱۰ برابر وزن بدنتان برسانید.

البته میزان مصرف چربی و قند نیز تاثیرگذار است. مصرف قند به میزان طبیعی اشکالی ندارد، اما مشکل اصلی این است که اکثر مواد قندی حاوی چربی نیز هستند که یکی از مهمترین عوامل چاقی است. برای مثال شیرینی ها، کلوچه هاریا، انواع پیراشکی و بستنی حاوی مقدار زیادی قند و چربی هستند.

و چون این غذاها خاصیت پُرکنندگی ندارند، هرچقدر بخورید سیر نخواهید شد.

همان طور که ملاحظه می کنیدف این سه عامل در کنار یکدیگر در کاهش وزن موثر هستند.

پرورش اصولی عضلات پا

در باشگاه نگاهی به اطراف خود بیندازید و ببینید بیشترین جمعیت در کدام قسمت جمع شده است. آیا بیشتر افراد در پی دمبل زدن و پرورش نیم تنه بالایی خود هستند؟

پاسخ مثبت است. بیشتر آقایون به طور عمده به باشگاه می روند تا عضلات ساحلی خود یعنی بازوها، سینه و شکمشان را پرورش دهند.

در حالی که کار کردن بر روی این دسته از ماهیچه ها دارای اهمیت می باشد، اما باید به خاطر داشته باشید که بدن شما دارای گروههای ماهیچه ای دیگری نیز هست که باید بر روی آن نقاط هم کار شود.

برای اینکه یک سری تمرینات متعادل داشته باشید، باید

به عضـلات این قسـمت ها نیز توجه کنیـد و آنها را در تمرینات خود شـرکت دهید. با افزودن ورزش هایی که موجب پرورش عضـلات پاها می شوند، به راحتی عضـلات ران و باسن تحت تمرین قرار گرفته و می توانید به طور مسـتقیم آنها را نیز تقویت می کنید. عضلات قسمت پایین بدن نیم تنه پایینی انسان از عضلات موجود در ران و ساق تشکیل می شود.

عضلات ران را می توان به عضله چهار سر جلویی، ماهیچه راست، و میانی تقسیم نمود.

عضلات ساق را نیز می توان به عضله دو سر ساق، عضله زردپی و عضله میانی تقسیم نمود.

عضـلات کوچکتری نیز هستند که در شکل گیری پاها نقش مهمی را ایفا می کنند و عبارتند از گاسترونموس و تیبیالیس (که درست پس از زانو در روی پا ها قرار دارنـد) . در نهایت در قسـمت انتهایی ران سه ماهیچه عضـله سـرینی قرار دارند که برای حرکت دادن ران به کار می روند ماهیچه سرین، سرین و کفل. که نقش مهمی را در فرم دادن به باسن شما به عهده دارند.

داشـتن برنامه ای که بتواند تمام این عضـلات را به تحرک وادارد، بهترین راه برای پرورش مناسب این دسته از ماهیچه هاست.
چرا باید حرکات مربوط به پا را انجام دهید؟

پاهای شما پایه کمکی به هر گونه حرکات سنگین و بلند کردن وزنه است. زمانی که آنها را تقویت کنید، قادر خواهید بود تا با نیرو و اسـتحکام بیشتری بر روی سایر نقاط بـدن خود کار کنید. همچنین زمانی که بر روی پاهای خود کار می کنید، مقدار زیادی تستسترون در خون شما آزاد می کنند؛ چرا که ماهیچه های این قسمت ها بزرگتر و درشت تر از

ماهیچه های سایر نقاط بدن می باشند.

تستسترون یکی از مهمترین هورمون های آنابولیک برای پرورش اندام می باشد.

زمانی که این اتفاق روی دهد شما به خودی خود نیروی بیشتری برای تمرینات نیم تنه بالایی بدن پیدا می کنید و این تحولات آنابولیکی سبب می شود تا سایز بالا تنه نیز افزایش پیدا کند.

با توجه به این مطالب اگر به انجام اینگونه حرکات اهتمام نورزید، هیچ شانسی برای پرورش بالاتنه یا به عبارت دیگر ماهیچه های ساحلی نخواهید داشت. و اگر خودتان دقت کرده باشید متوجه می شوید که یک آقا با بالا تنه تنومند و پاهای لاغر اصلا متناسب به نظر نمی رسد. ما می خواهیم هیکل متناسبی داشته باشید. و تمرینات پایین تنه به شما در انجام این کار کمک می کند.

حرکاتی که باید انجام دهید حرکات مناسب پایین تنه مناسب، که باید در برنامه ورزشی تان وجود داشته باشند، عبارتند از بیسیک اسکات از یک دمبل و یا هالتر استفاده کنید. آن را بر روی شانه ها و پشت گردن قرار دهید و سپس در حالی که پاها را به عرض شانه باز کرده اید، اسکات بزنید (مثل اینکه میخواهید بر روی یک جعبه بنشینید) در این حرکت زانوها باید در امتداد انگشتان پا قرار داشته باشند.

در غیر این صورت ممکن است به مفاصل زانو آسیب وارد شود.

زمانی که به اندازه کافی پایین آمدید (سعی کنید به زاویه ۹۰ درجه برسید) با فشاری که بر روی پاشنه پا وارد می آورید، کم کم بلند شوید و به حالت ایستاده باز گردید. این حرکت انواع مختلفی دارد، مانند اسکات جلو، پشت و سامو (با تغییر وضعیت دمبل و یا هالتر) که می توانید

هر یک را به طور مجزا انجام دهید. تعداد آن را تا آنجا که می توانید افزایش دهید و زمانی که به مراحل پیشرفته رسیدید، هر کدام از اسکات ها را به تمرین های روزانه خود بیفزایید. وزنه برداری برای انجام این حرکت می توانید یک هالتر را در جلوی خود نگه دارید و یا اینکه دو عدد دمبل را در طرفین نگه دارید. یکبار دیگر مانند حرکت اسکات به پایین بیایید، به طوری که سنگینی وزنه ها در کنار پاها قرار بگیرند.

کمر باید در تمام طول این حرکت صاف نگه داشته شود.

برای چند لحظه در این وضعیت باقی بمانید و سپس به موقعیت اولیه باز گردید. پس از ایستادن کامل، فشاری به پاشنه های پا وارد سازید. تفاوت اصلی این تمرین با اسکات این است که وزن بدن را طوری هدایت می کنید که بدن کمی به سمت جلو متمایل می شود.

گردش لانژ یک جفت دمبل را با دستان خود نگه دارید، حرکت گردش لانژ را به این صورت اجرا کنید با پای سمت راست خود گام بزرگی بردارید، هر دو زانو را خم کنید، و بدن خود را تا آنجا که می توانید به سمت پایین بکشید. سپس وزن خود را بر روی پای پشتی بدهید (از عضلات چهار سر استفاده کنید) باسن خود را به سمت بالا بیاورید، و با پای سمت چپ یک قدم به سمت جلو بروید. به تکرار این کار ادامه دهید. در این حرکت نیز باید توجه داشته باشید که زانوها مستقیما با انگشتان پا حرکت می کنند و با قوزک پا در یک راستا هستند.

برای تنوع دادن به این حرکت می توانید طول قدم های

خود را کم و یا زیاد کنید. قدم های کوچکتر موجب پرورش عضلات چهار سر می شوند و قدم های بزرگتر عضلات عقب ران را به طور موثر نشانه می روند.

شما می توانید این حرکت را هم در حال راه رفتن انجام دهید و هم می توانید بر سر جای خود بایستید و فقط جای پاها را عوض کنید. همچنین یک نوع حالت پرشی هم برای این حرکت تعریف شده که می توانید به سمت بالا بپرید و در حین مدتی که در هوا هستید جای پا ها را با هم عوض کنید. لانژ کناری هم نوع دیگری است که در این حالت باید پا ها را از طرفین بیشتر باز کنید تا فشار بیشتری بر روی عضلات باسن وارد شود.

کرلینگ بهترین روش انجام این حرکت بر روی دستگاه مخصوص کرلینگ می باشد.

بر روی ماشین دراز بکشید و سر و پاهای خود را بر روی پد مخصوص قرار دهید تا کاملا احساس راحتی پیدا کنید. (پد سر باید کاملا بالای گردن قرار داشته باشد) ؛ سپس وزنه ها را به سمت بالا یا پایین ببرید (بالا و پایین بردن بستگی به دستگاه دارد که برای حرکت نشسته و یا خوابیده طراحی شده باشد) . باید این حرکت را با آرامش کامل و بدون تحمل هیچ گونه فشاری از جانب نیروهای گریز از مرکز (در زمان خم شدن) و متحدالمرکز (سنگینی وزنه) متحمل شوید. بلند کردن ساق برای این حرکت نیز باید یک مرتبه دیگر یک جفت دمبل را در دست بگیرید. سپس مرکز تعادل خود را پیدا کنید و تا آنجا که می توانید به سمت انگشتان پا بیایید. برای چند ثانیه در این

وضعیت باقی بمانید و بعد به آرامی پاشنه پا را پایین آورده و بر روی زمین قرار دهید. برای اینکه این تمرین را قدری سخت تر کنید می توانید بر روی یک استپ بایستید تا بدن بیشتر از حالت نرمال خم شود.

با این کار، رنج حرکت عضلاتی که در این تمرین به تحرک واداشته می شوند، افزایش پیدا می کند.

کشش معکوس ساق برای اجرای این حرکت بر روی یک استپ بایستید، به طوری که انگشتان پا به سمت زمین آویزان باشند.

سپس یک دمبل و یا هالتر را در دست نگه دارید. به آرامی انگشتان پای خود را تا انجا که می توانید بالا بیاورید و تا آنجا که می توانید به آنها فشار وارد کنید. سپس آنها را دوباره پایین ببرید (تا مجددا به سمت زمین قرا بگیرند) هر چه رنج حرکت این تمرین را افزایش دهید، می توانید خیلی بیشتر عضلات خود را پرورش دهید.

نکات کلی تمرینات هر حرکت را ۱۲ - ۸ مرتبه تکرار کنید و بین هر ست در حدود یک دقیقه استراحت نمایید (تا میزان تستسرون آزاد شده به بالاترین میزان خود برسد) برای هر تمرین ۴ - ۲ ست در نظر گرفته شده است. اگر سایر تمرینات شما فشرده است و در طول هفته تمرینات سنگین بالا تنه را انجام می دهید، این نوع حرکات مربوط به قسمت پایینی بدن را می توانید حداقل یکبار در هفته انجام دهید. اما اگر تمرینات شما آنقدرها هم فشرده نیستند، می توانید این گونه تمرینات را تا دو بار در هفته نیز افزایش دهید تا به حد مطلوب و پر تاثیر ورزش های پا، دست پیدا کنید. زمانی که

می خواهید پاهای خود را پرورش دهید، باید به تنهایی بروی آن قسمتها کار کنید و تمام توجه خود را بر روی نحوه انجام حرکات معطوف کنید. هر چند بلند کردن وزنه های سنگین تر به تسریع رشد ماهیچه ای کمک می کند، اما باید به خاطر داشته باشید که تمام تمرین ها باید در نهایت توجه و قرار گرفتن در وضعیت مناسب، انجام شود.

اگر وزنه های بیش از اندازه سنگین را بلند کرده و حالت نادرست به خود بگیرید به راحتی می توانید به بدن خود آسیب وارد ساخته و خود را مجروح کنید. مانند هر تمرین دیگر باید یک روز ما بین این تمرینات به خود استراحت بدهید. باید توجه داشته باشید که تمرینات پا نسبت به سایر حرکات سخت تر بوده و فشار بیشتری را به بدن وارد می سازند.

در عین حال باید از مکمل های غذایی مناسب نیز استفاده کنید. حالا هیکل خود را متناسب کنید اگر شما این برنامه آموزشی را دنبال کنید، من گارانتی می کنم که به راحتی می توانید به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید. و نه تنها پایین تنه شما روی فرم می آید، بلکه بالا تنه نیز استعداد بیشتری برای پرورش یافتن پیدا می کند.

و خیلی زودتر از آنچه که تصور کنید می توانید عضلات ساحلی خود را نمایش دهید؛ اما فقط یک مشکل وجود دارد و آن هم فصل است!

پرورش عضلات بدون استفاده از وزنه

زمانی که از پرورش اندام و تقویت ماهیچه ها سخن به میان می آید، معمولاً اولین چیزی که به ذهن می رسد، دمبل و هالتر می باشد، اما حقیقت اینجاست که بدون استفاده از وزنه نیز می توان عضله آورد.

چیزی که مهم است این است که فرد بداند برای

عضله آوردن باید ماهیچه های آن قسمتی که قصد دارد پرورش دهد را تحریک و بر روی آنها کار کند.

حال این کار را هم با استفاده از وزنه و هم بدون استفاده از آن می توان انجام داد. تنها تفاوتی که وجود دارد این است که شما با استفاده از وزنه خیلی سریع تر می توانید این کار را انجام دهید و در یک بازه زمانی محدود می توانید به تدریج میزان وزنه ها را افزایش داده و حجم دلخواه ماهیچه ای را که در نظر دارید در نقاط مختلف بدن خود ایجاد نمایید. اما زمانی که بخواهید بدون کمک گرفتن از وزنه این کار را انجام دهید، باید بدانید که پروسه کاری قدری کند تر شکل گرفته و دیرتر به نتیجه دلخواه دست پیدا می کنید. ما قصد داریم تا در این مقاله شما را با شیوه های پرورش اندام بدون بهره گیری از وزنه آشنا کنیم.

و اما چگونه می توانید این کار را انجام دهید؟

در حقیقت راههای بسیار زیادی وجود دارد که شما می توانید با توجه به آن، این کار را انجام دهید. برنامه هایی وجود دارند که با استفاده از آنها می توانید گروهای اصلی عضلات خود را بدون نیاز به هر گونه وزنه ای پرورش دهید. واقعاً خیره کننده است که بتوانید بدون بلند کردن کیلو کیلو آهن اندام خود را به شکل دلخواه در آورید. زمانی که در مورد نرمش های ساده با شما صحبت می کنیم، منظور ما این است که درک طرز انجام دادن آنها راحت است نه اینکه نرمش به خودی خود ساده باشد.

البته این نوع نرمش ها، نرمش های مرکب هستند بدین معنا که در آن واحد چندین

گروه از ماهیچه به کار گرفته می شوند و با استفاده از چند تمرین می توانید کلیه عضلات بدن خود را به کار بگیرید. ماهیچه مهم بدن را می توان به چند بخش تقسیم کرد ماهیچه های سینه، دو سر و سه سر، جلو بازو، شانه، کول، شکم، ران، ساق. و این هم برنامه ای برای تمام عضلات بدن که می توانید بدون استفاده از وزنه به راحتی آنها را انجام دهید. تعداد دفعات تکرار و ست ها برای همه افراد یکسان نیستند.

شما باید بنا بر توانایی ها فردی و نتایجی که از تمرینات خود می خواهید داشته باشید، تعداد دفعات تکرار آن را افزایش دهید. اگر شما جزء افراد تازه وارد هستید بهتر است از یک متخصص در زمینه تعداد ست ها کم بگیرید.

سینه

۱ – شنا با شیب این نرمش عموماً بر روی قسمت بالایی سینه کار می کند و در وهله دوم عضلات شانه به ویژه قسمت های میانی و جلویی و نهایتاً عضلات سه سر تقویت می شوند.

پاهای خود را بر روی یک صندلی ثابت بگذارید و دستهایتان را بر روی زمین قرار دهید، به طوری که بدنتان شیبی به سمت پایین داشته باشد.

هر چقدر صندلی بلند تر باشد و پاهایتان بالاتر قرار بگیرند بر شدت نرمش افزوده شده و حرکت سخت تر خواهد شد.

در این حرکت می بایست سینه خود را پایین بیاورید تا تقریباً به زمین نزدیک شود، سپس آن را بالا بیاورید و در مکان اولیه قرار دهید. در تمام طول حرکت کلیه قسمت های بدن باید صاف نگه داشته شوند.

زمانی که بدن خود را پایین می آورید، نفس خود را بیرون بدهید و هنگامی که بالا می آیید هوا

را به داخل فرو ببرید. این حرکت را برای ۳ ست ۱۰ تایی تکرار کنید.

۲ – شنا میان دو صندلی این تمرین بیشتر بر روی قسمت میانی و خارجی سینه کار می کند.

در وهله بعد بر روی ماهیچه های شانه در قسمت میانی و سه سر اثر گذار می باشند.

پاهای خود را بر روی یک صندلی محکم قرار دهید. یکی از دستان خود را بر روی یکی از صندلی ها قرار داده و دست دیگر را نیز بر روی صندلی دیگر قرار دهید. این دو صندلی می توانند به فاصله نزدیک به ۶۰ سانتی متر از یکدیگر قرار بگیرند.

صندلی دیگر که پاهایتان را بر روی آن گذاشته اید، باید در فاصله ما بین دو صندلی که دست هایتان را بر روی آن قرار داده اید، جای گیرد.

در هر شرایط میزان فاصله هر یک از صندلی ها بستگی به قد شخص دارد.

به هر حال تمام قسمت های بدن شما باید بالای زمین و بر روی سه صندلی قرار بگیرد.

سپس سینه خود را پایین بیاورید تا از میان دو صندلی که دست هایتان بر روی آن قرار گرفته پایین بیاید. این تکنیک به شما کمک می کند تا بتوانید کشش مناسب تری را به قسمت های خارجی بدنتان وارد کنید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی تکرار کنید.

۳ – شنای برگردان میان دو صندلی این حرکت در درجه اول بر روی قسمت های پایینی و خارجی سینه تاثیر می گذارد.

در وهله دوم ماهیچه های شانه و سه سر تقویت خواهند شد.

این تمرین نیز شبیه به تمرین قبلی بوده اما تفاوتی که دارد این است که در این تمرین بدن

شما برعکس تمرین قبلی قرار می گیرد به طوری که کمرتان رو به زمین قرار می گیرد.

دو دست خود را بر روی دو صندلی بگذارید و پاهایتان را نیز بر روی یک صندلی دیگر بگذارید.

دست ها را از ناحیه آرنج خم کرده کل بدن را پایین بیاورید و هنگامی گه به زاویه ۹۰ درجه رسیدید مجدداً آرنج را صاف کرده و بدن را به محل اولیه خود برگردانید. هر چقدر شیب بیشتری را به سینه خود اعمال کنید، تاثیر انجام این حرکت افزایش پیدا می کند.

هر چقدر قسمت بالایی بدن خود صاف تر نگه دارید، آنوقت فشار بیشتری بر روی بازو ها قرار می گیرند و به جای سینه بازو تقویت میشود.

عضلات دو سر بازو و ساعد

۱ – بارفیکس بسته شما برای انجام این حرکت نیاز به یک بارفیکس دارید تا بتوانید خودتان را از آن آویزان کنید. از یک میله گرد در حدود ۱۰ سانتی متر استفاده کنید و دستهایتان را طوری قرار دهید که به روی خودتان باشند.

کل بدن را با استفاده از دست ها به بالا بکشید به طوری که سرتان قدری بالاتر از میله بارفیکس قرار بگیرد.

سپس بدن خود را در موقعیت اولیه قرار داده و به جایگاه اولیه بازگردید. این حرکت بیش از هر چیزی می تواند بر روی عضلات دو سر بازویی کار کند.

در وهله دوم عضلات ساعد نیز تقویت شده و ماهیچه های کمر به ویژه در قسمت پایینی نیز تحریک می شوند.

تعداد ست ها و دفعات تکرار به خودتان بستگی دارد.

برای افراد تازه کار این حرکت بسیار دشوار است. شاید برای بار اول حتی انجام دادن این حرکت برای

یک بار هم مشکل باشد و از پس آن بر نیایید. برای راحت تر شدن حرکت می توانید از یک صندلی استفاده کنید و یا از کسی کمک بگیرید و بخواهید که شما را نگه دارد تا به انجام این حرکت عادت کنید.

ماهیچه سه سر

۱ – شیب با کمک دو صندلی این حرکات شیب دار به راحتی می توانند عضلات سه سر را پرورش داده و تنها با کمک گرفتن از دو صندلی می توانید تمرینات فوق العاده ای را داشته باشید. دو پای خود را بر روی یک صندلی قرار دهید و دست هایتان را نیز بر روی یک صندلی دیگر قرار دهید. بهتر است از صندلی مربع شکل استفاده کنید. فاصله قرار گرفتن دست ها از یکدیگر باید ما بین ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر باشد.

این حرکت تقریباً شبیه به شنای برعکس بوده با این تفاوت که در این حرکت به جای اینکه دست های شما بر روی دو صندلی متفاوت قرار بگیرد بر روی یک صندلی جای می گیرد.

این حرکت هم مانند همان حرکت قبلی است با این تفاوت که بدن در این حرکت صاف نگه داشته می شود تا فشار بیشتری بر روی عضلات سه سر وارد گردد. انجام این حرکت در ۳ ست ۸ تا ۱۰ تایی پیشنهاد می شود.

۲ – شنای لوزی این حرکت تاثیر شگرفی بر روی عضلات سه سر می گذارد و به راحتی می تواند حجم آنها را افزایش دهد. این حرکت نه تنها برای عضلات سه سر مفید است بلکه بر روی عضلات داخلی سینه نیز تاثیر می گذارد.

این حرکت شباهت هایی به پرس سینه و بارفیکس دارد.

سربازانی که عضو ارتش می شوند

باید حتماً در انجام این حرکت تبحر داشته باشند.

تنها تفاوت این حرکت با حرکات قبلی طرز قرار گرفتن کف دست و بازو می باشد.

در این حرکت دست ها باید نزدیک به هم قرار بگیرند به طوری که به وسیله دو انگشت اشاره و شست ها بتوان شکل یک لوزی را درست کرد.

نکته مهمی که در این حرکت باید به یاد داشته باشید که بازوها را تا آنجایی که می توانید باید به هم نزدیک کنید تا فشار بیشتری به عضلات سه سر بازویی وارد شود.

باید توجه داشت که این حرکت برای تازه کارها حرکت ساده ای نیست. تکرار این حرکت را می توانید در ۳ ست ۸ تا ۱۰ تایی تمرین کنید. نکته قابل توجه در ابتدا زمانی که این حرکت را انجام می دهید بهتر است از همان حرکت ساده استفاده کنید چرا که ممکن است بدن توانایی انجام انواع پیشرفته آن را نداشته باشد.

اما پس از اینکه بدن به انجام این حرکت عادت پیدا کرد، می توانید به منظور این امر که فشار هر چه بیشتری را به عضلات سه سر وارد آورید از انواع پیشرفته آن بهره بگیرید. انواع پیشرفته حرکت فشار بیشتری را به بازو ها وارد می آورند.

اما چگونه می توان فشار را افزایش داد؟

به این منظور می توانید یک صندلی زیر پای خود قرار بدهید تا ارتفاع پاها بالا تر رود.

هر چقدر ارتفاع پا از زمین زیاد تر شود، فشار بیشتری به بازوها وارد خواهد شد.

این کار حرکت را قدری شبیه به شنای شیب دار می کند، اما باید توجه داشته باشید که تفاوت آن، وضعیت قرار گرفتن دست ها از یکدیگر می باشد.

به هر

حال سعی کنید که ابتدا به انجام حرکت ابتدایی عادت کنید و زمانی که توانستید آرا به راحتی انجام دهید، انواع پیشرفته تر آن را امتحان کنید.

شانه بیشتر حرکت هایی که مربوط به نیم تنه بالایی بدن هستند، شانه ها را نیز در بر میگیرند.

حرکاتی که بارفیکس در آنها وجود دارد، گزینه مناسبی برای تقویت عضلات شانه به شمار می روند به شرطی که در زمان انجام حرکات دست ها را تا آنجایی که می توانید از هم دور کنید و دست هایتان را طوری روی میله قرار دهید که پشت آنها را ببینید و انگشتانتان به سمت خارج قرار بگیرند.

کمر

۱ – بارفیکس در این حرکت باید دست ها به سمت خودتان قرار بگیرند و شما انگشتانتان را ببینید. همان طور که در قسمت حرکات مربوط به عضلات دو سر توضیح داده شد، این نوع حرکات به راحتی می توانند بر روی عضله های قسمت پایینی و پهلوی کمر و همچنین قسمت میانی آن مفید واقع شوند.

۲ – شنا این نوع حرکت را باید به طوری انجام دهید که دست ها با فاصله زیاد از هم قرار بگیرند.

این حرکت بر روی قسمت بالای کمر تاثیر می گذارد.

در وهله دوم عضلات ساعد و پشتی شانه نیز پرورش داده می شوند.

شکم

۱ – دراز نشست این حرکت بیشتر بر روی قسمت بالای عضلات شکم تاکید دارد.

بر روی زمین دراز بکشید، پاها را از زانو خم کنید، و کف پا ها را بر روی زمین قرار بدهید. می توانید دست هایتان را زیر سر قرار بدهید. کمر خود را از روی زمین بلند کنید تا بتوانید کششی را در ناحیه بالایی شکم خود احساس

کنید. مجدداً به حالت اولیه برگردید. تکرار این حرکت بلامانع است. می توانید آن را برای ۴ ست ۲۵ تایی تکرار کنید.

۲ - بالا بردن پا این حرکت بیشتر بر روی عضلات پایینی شکم تاثیر می گذارد.

بر روی زمین دراز بکشید. دو دست خود را در دو طرف بدن و بر روی زمین قرار دهید. پاها را به آرامی از روی زمین بلند کنید تا حداقل با زمین زاویه ۴۵ درجه درست کنند.

مجدداً به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را در ۴ ست ۲۵ تایی تکرار کنید.

ران

۱ - اسکات این حرکت تاثیر فوق العاده ای بر روی ران ها دارد و بر روی عضلات ۴ سر ران، همسترینگ و ماهیچه های پشتی پا نیز تاثیر می گذارد.

این تمرین یک حرکت مرکب بسیار مناسب است. بایستید، بدن را کاملاً صاف نگه دارید، دست ها را پشت سر قرار دهید، زانوها را با زاویه ۹۰ درجه خم کرده و بدن را پایین بیاورید، سپس پاها را صاف کرده به حالت اولیه بازگردید. می توانید این حرکت را در ۴ ست ۲۵ تایی تکرار کنید.

ساق پا

۱ - کشیدن بدن به سمت بالا در حالی که ایستاده اید و بدنتان کاملاً صاف است، پاشنه های خود را از روی زمین بلند کرده و کل بدن را بالا بکشید، قسمت جلویی پا به همراه انگشتان باید همچنان بر روی زمین قرار داشته باشند.

به آرامی پاشنه پا را روی زمین قرار دهید و حرکت را مجدداً تکرار کنید. می توانید این حرکت را برای ۴ ست ۲۵ تایی تکرار کنید. همان طور که مشاهده کردید، برای ورزش کردن و پرورش اندام نیاز به وسایل

و تجهیزات آنچنانی ندارید، و همچنین برای اینکه بدنی عضلانی و پرورش یافته داشته باشید حتماً لازم نیست از وزنه ها کمک بگیرید. تنها به کمک بارفیکس و صندلی می توانید تعداد بیشماری از حرکت های مختلف را انجام دهید که می توانند کلیه ماهیچه های نقاط مختلف بدن را تحریک کنند.

اما مطمئناً اگر قصد دارید که حجم ماهیچه ای بدن را بیش از پیش افزایش دهید، به هر حال دیر یا زود تمرین با وزنه را نیز باید در برنامه ورزشی خود بگنجانید. و به خاطر داشته باشید که تغذیه مناسب نیز در این میان نقش بسزایی را ایفا می کند.

رژیم غذایی مناسب پس از تمرینات برای افزایش حجم ماهیچه ها پرورش اندام به عنوان یکی از سخت ترین رشته های ورزشی شناخته می شود.

نه تنها افرادی که وارد این رشته می شوند باید به سختی ورزش و تمرین کنند، و به همان اندازه هم استراحت کنند، بلکه نیازمند داشتن یک برنامه غذایی مفید و مناسب نیز هستند.

این افراد حداقل باید روزی ۶ مرتبه غذا بخورند.

بدن آنها به تعداد مشخصی کالری نیاز دارد تا بتواند آنها را در بهترین شرایط ممکن قرار دهد. همان طور که می دانید هر ماده ای ارزش غذایی مخصوص به خودش را دارد؛ اما از مهم ترین وعده های غذایی که تاثیر بیشتری بر روی حجم ماهیچه ای بدن می گذارد، غذایی است که شما بعد از ورزش های خود مصرف می کنید. اما چرا اینچنین است؟

زمانی که به شدت تمرین می کنید بدن و به ویژه ماهیچه ها انرژی خود را از دست می دهند و بافت های ماهیچه ها تا حدودی سست می شوند.

غذایی که پس از تمرینات خود مصرف می کنید، باید حاوی مقادیر متناوبی

کربوهیـدارت، پروتئین و چربی باشـد تا به بـدن انرژی لازم را بدهد و بافت های ماهیچه ای را مسـتحکم نماید. همان طور که ممکن است خیلی از شـما هـا بدانیـد زمـانی که ماهیچه ها سـست شـده و مجـدداً ترمیم می شونـد از قـدرت و توانایی بالاتری برخوردار می شوند، و با این روش به مرور زمان رشد کرده و حجیم تر خواهند شد.

تمرین های نهایی هم از اهمیت خاصـی برخوردار می باشـند، چرا که اگر شـما آنها را انجام ندهیـد، ماننـد این است که اصـلاً تمرین نکرده اید.

البته این امر فقط در صورتی صحت پیدا می کند که هدف اصلی شما از ورزش کردن، حجم آوردن باشد.

اما اگر می خواهید که فقط تناسب اندام خود را حفظ کنید، خوب ایرادی ندارد.

لازم نیست آنقدر ها هم که باید و شاید در مورد مواد غذایی که مصـرف می کنید، دقیق باشـید، اما این امر در مورد بدنسازها متفـاوت است. پروتئین هـای با کیفیت، کربوهیـدارت های با ساختار پیچیـده و چربی های سالم برای بـدن آنها نقش مهمی را بازی می کنند.

پروتئین بافت های ماهیچه ای آسـیب دیـده را ترمیم می کنـد، کربوهیـدرات ماننـد سوخت عمل کرده و انرژی بدن را افزایش می دهند و چربی ها هم به رشد ماهیچه کمک می کنند.

به محض اتمام تمرینات می توانید از پودر پروتیئن و سفیده تخم مرغ استفاده کنید. پس از ۳۰ دقیقه هم باید یک غذای واقعی که سرشار از پروتئین کربوهیدرات و چربی است را مصرف کنید.

منابع سـرشار از پروتئین سـینه مرغ (بدون پوست) ، فیله ماهی، سـینه بوقلمون، فیله ماهی قزل آلا، تن، ماهی آزاد، ساردین، پنیر محلی، سفیده تخم مرغ، عدس، منابع سرشار از کربوهیدرات جو، سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، نان،

ماکارونی، برنج، نخود فرنگی، بروکلی، چربی های سالم روغن زیتون، روغن کانولا، امگا – ۳ که در روغن ماهی هایی قبیل ساردین، آزاد و قزل آلا یافت می شود.

همچنین در کپسول ها و قرص های امگا – ۳ هم وجود دارد.

خوب از این به بعد پس از خاتمه تمرینات بر روی غذاهایی که مصرف می کنید، دقت بیشتری داشته باشید و بیشتر به میزان مغذی بودن آنها دقت کنید.

البته غذاهایی را که قبل از تمرینات خود استفاده می کنید نیز مفید و مهم هستند و تاثیر زیادی در نیرو دادن به بدن برای انجام تمرینات دارند.

به طور کلی می توان گفت که در بدنسازی ۶۰٪ پرورش اندام به تغذیه، ۲۰٪ به نحوه تمرین کردن و ۲۰٪ نیز به میزان خواب شما بستگی دارد. اگر شما ۲ تا ۳ مرتبه در طول هفته تمرین کنید اما اگر درست غذا بخورید و پس از تمرینات نیز بدن خود را با استفاده از مواد غذایی مفید تقویت کنید، ما پیشرفت شما را تضمین می کنیم.

هیچ فرمول خاصی برای پرورش اندام وجود ندارد.

فقط باید همه کارها را به صورت پیوسته و مداوم انجام دهید تا به هدف خود برسید.

پشت میز کارتان ورزش کنید

این روزها ما بیشتر وقتمان را پشت میز کار و خیره به صفحه مانیتور کامپیوتر میگذرانیم.

در این ساعات مجبورید پشت تلفن با مشتری ها صحبت کنید، ایمیل ها را بخوانید، گزارش هایتان را تایپ کنید، یا یک پروژه را ارزیابی کنید. اینکه مجبورید اینهمه کار را باهم انجام دهید به این معنی نیست که نمی توانید چند دقیقه ای هم در روز برای خودتان وقت بگذارید.

ورزش های ساده ای هست که می توانید نشسته پشت میز کار

یا ایستاده کنار آن انجام دهید. این ورزش ها به شما کمک می کند گردش خونتان را تقویت کنید تا ذهنتان هوشیارتر شود و هم بازده کاریتان و هم اعتماد به نفستان افزایش یابد. این ورزش بخصوص یک حرکت اصلاحی از تمرینات پیلاتس است که قدرت عضلات شکم و کمر شما را تقویت می کند.

صاف بنشینید، به صورتی که شانه ها کاملاً ریلکس باشند.

سپس روی نافتان تمرکز کنید، یک نفس عمیق داخل ریه بکشید و با تجسم اینکه نافتان را به سمت پایین یعنی به سمت کف صندلی هل می دهید، نفس را بیرون دهید. همان طور که آرام نفس می کشید شکم را به همان وضعیت نگه دارید. سعی کنید تا ۱۰ ثانیه به همان وضعیت بمانید. اگر این حرکت را فقط روزی ۳ مرتبه انجام دهید مطمئن باشید که بعد از یک هفته تفاوت ایجاد شده را احساس می کنید. تمرینات کِگِل (Kegel) را هم می توانید بدون اینکه همکارانتان متوجه شوند انجام دهید. می توانید با کشیدن عضلات لگن خاصره به سمت بالا در عین تو کشیدن و سفت کردن عضلات شکم این تمرینات را انجام دهید. این احساس باید به شما دست بدهد که انگار می خواهید ادرارتان را نگه دارید. سعی کنید تا ۱۰ ثانیه این وضعیت را نگه دارید و این حرکت را نیز حداقل سه مرتبه در روز انجام دهید. روی دستها و بازوهایتان هم کار کنید. این تمرین قدرتتان را بیشتر کرده، گردش خونتان را تقویت می کند و میزان هوشیاریتان را نیز ارتقاء می بخشد.

توپ های فشاری هم برای تسکین استرس و هم برای قوی کردن دست ها تمرین بسیار خوبی است. وقتی مشغول صحبت با تلفن

هستیـد، با مشتریانتان حرف می زنیـد، یا فکر می کنیـد، این تمرین را انجام دهید. همچنین می توانید از وزنه های سبک برای تقویت عضـلات جلو بـازوی خود اسـتفاده کنیـد. این حرکت ها را فقط یک مرتبه در روز (۲ ست ۱۰ تکرار) و سه مرتبه در هفته انجام دهید. از وزنه مخصوص پا هم می توان به عنوان یک حرکت اصلاحی دیگر برای عضلات جلو بازو استفاده کرد.

می توانید از آن در حالت نشسته برای تقویت عضـلات جلوپا و پشت پا اسـتفاده کنید. در حالت نشسته یک پا را بالا بیاورید، آن را مسـتقیم بالا بیاورید و بعد پایین ببرید. این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تکرار برای هر پا انجام دهید. در تمرین دیگر، پایتان را بالاـ آورده و با تمام قـدرت و فشار به عقب هل داده و بعـد پایین ببریـد. از همه مهمتر، حرکات کششـی را فراموش نکنیـد. ممکن است باعث شود همکارانتان متعجب به شـما نگاه کننـد اما وقتی بازده کارتان بالا رود و مثل بقیه پشت میز چرت نزنید، خیلی زود می بینید که آنها هم از روی شما تقلید می کنند.

حرکت کششی هم فشار وارد بر عضلات را تسکین می دهد و هم گردش خون را در بدنتان تقویت می کند.

حرکت کششـی مخصوص دونـده ها را می توانید با ایسـتادن کنار دیوار انجام دهید. دست ها را روی دیوار قرار داده و پاها را عقب ببریـد. پشـتتان را کاملاً صاف نگه داشـته، به سـمت دیوار خم شویـد و وزنتان را روی دست هایتان بیندازید. برای انجام حرکات کششـی مربوط به گردن، صاف روی صندلیتان بنشینید، به آرامی گردنتان را به هر چهار طرف اصلی بگردانید اول به جلو،

بعد به عقب، بعد به راست و بعد به چپ. در هر طرف حداقل ۱۰ ثانیه مکث کنید. حرکات کششی شانه ها و دست ها را با بلند کردن یک دست درست بالا سر و بعد مشت کردن آن به صورتی که شست بیرون باشد، انجام دهید. مشت را رها کنید و دوباره مشت کنید. این حرکت را ۵ مرتبه برای همان دست انجام دهید و بعد دستتان را عوض کنید. در محل کار از صندلی استفاده کنید که کاملاً استاندارد میز کامپیوتر باشد تا عضلات در حالت تعادل قرار گیرند و هیچ صدمه ای به کمر و گردتان وارد نشود.

پشتکار عامل موفقیت در تمرینات

با اینکه همیشه می خواهید برنامه تمرینی و غذایی مناسبی داشته باشید، اما آن برنامه خاص تعیین نمی کند که به اهدافتان می رسید یا نه - این پشتکار و ثبات قدم شما در دنبال کردن این برنامه هاست که شما را به نتایج دلخواهتان می رساند.

مهمترین عامل در موفقیت این است که تا چه میزان بتوانید پشتکار و ثبات قدم خود را در دنبال کردن برنامه تان حفظ کنید. از اینها گذشته، حتی بهترین و فکر شده ترین برنامه ها در دنیا هم شما به نتیجه نمی رسانند مگر اینکه واقعاً با تداوم و پشتکار آن برنامه را دنبال کنید. در زیر به نکاتی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند پشتکار خود را ارتقاء ببخشید تا نتیجه ای که از تمریناتتان عایدتان می شود را چندین برابر کنید. اهداف درست تعیین کنید هدفی که انتخاب می کنید می تواند تاثیر بسزایی بر انگیزه شما داشته باشد و در حفظ پشتکار نیز بسیار پراهمیت است. به طور کل، اهداف درونی و ذاتی بهتر از اهداف

خارجی عمل می کنند چون این اهداف برای خود شما تعیین شده است. اهداف درونی و ذاتی عبارت است از حفظ وزنی که احتمال بیماری شما را پایین بیاورد، حس رضایت و خوشنودی که خیلی ها بعد از تمرین سنگین احساس می کنند، و فراهم کردن یک راه خوب برای از بین بردن و آزاد کردن استرس در طول روز. در مقابل اهداف خارجی عبارتند از کم کردن ۵ کیلو از وزنتان قبل از رفتن به مسافرت کنار دریا، شش تکه کردن عضلات شکم، و بالا بردن پرس سینه تان تا ۱۰۰ کیلو. پس از مدتی اهداف خارجی اهمیت کمتری پیدا می کنند یا به کلی از میان می روند و پشتکار تمرین شما نابود می شود.

وقتی آن مسافرت کنار دریا تمام شود دیگر انگیزه ای برای رفتن به باشگاه بعد از کار نخواهید داشت.

البته این به آن معنا نیست که هیچوقت نباید برای خود اهداف خارجی داشته باشید، نه، این اهداف هم انگیزه های بسیار عالی برای کوتاه مدت هستند اما باید چند دلیل درونی هم برای ارتقاء سلامتی و تناسب اندامتان پیدا کنید. یک برنامه غذایی مناسب را دنبال کنید پشتکار و ثبات قدمتان را با تنظیم کردن یک برنامه سلامتی و تناسب اندام ارتقاء بخشید. ببینید امکان انجام چه کارهایی برایتان وجود دارد.

مثلاً ـ اگر قبلاً ـ رژیم های غذایی کم کربوهیدرات را امتحان کرده اید و حس خوبی با آنها نداشتید، پس دیگر آن را تکرار نکنید. اینکار فقط انگیزه شما و شانس موفقیتتان را در آینده پایین می آورد.

یک رویکرد غذایی با میزان کربوهیدرات متوسط می تواند برای شما ایده آل باشد، البته به شرطی که حواستان به مقدار کالری مصرفی خود

باشد.

بهترین برنـامه غـذایی، برنامه ای است که مقـدار کافی پروتئین و تعـداد مناسب کالری را در اختیار شـما قرار دهـد. به خودتان استراحت دهیـد وقتی می خواهیـد پشـتکارتان را در دنبـال کردن برنـامه غـذایی و تمرینیتـان بالاـ ببریـد، اگر یک بار در رژیم غـذاییتان تقلب کردیـد یا یک جلسه تمرین را از دست دادیـد، خودتان را سـرزنش نکنیـد. افرادی که اینکار را می کنند ذهن سیاه و سفیدی دارند و اجازه می دهند که یک اشتباه آنها را به کلی از میدان به در کند.

خلاص شـدن از این طرز تفکر هیـچ چیز یا همه چیز، به شـما کمک می کنـد دوباره همان جایی برگردیـد که بودیـد به جای اینکه چند روز با خودتان کلنجار بروید و یا کلاً برنامه را کنار بگذارید.

مشـکلاتتان را تشـخیص دهیـد برای ایجـاد ثبات قـدم در برنامه، همیشه نتایـج تان را بررسـی کنیـد و هرگونه مشـکل را از قبل تشـخیص دهیـد. مثلاً اگر بعـد از دو هفته از برنامه احساس می کنیـد که دارید خسـته می شوید، پیش خودتان تجسم کنید که اگر چنـد هفته دیگر بگـذرد چه احساسـی خواهیـد داشت. هرچه زودتر بتوانیـد برنامه را اصـلاح کنید یا یک مربی خصوصـی بگیرید تا برنامه غذایی و تمرینیتن را بررسـی کند، بهتر است. اگر اجازه بدهید این خسـتگی همینطور ادامه پیدا کند، بدن شما به زاری می افتد و وقتی عوامل فیزیولوژیکی با عوامل روانی همراه شوند، حفظ ثبات قدم بسیار دشوار خواهد شد.

وقتی زودتر همه چیز را اصـلاح و درست کنید، مشکلات را به حداقل رسانده و پروسه دست یافتن به اهدافتان برایتان ساده تر خواهد شد.

تمریناتتان را اصلاح کنید اگر تمریناتتان موثر

باشـند، باید سطح تناسب اندام شما ارتقاء پیدا کند؛ این یعنی پس از مدتی حرکت یا تمرینی که برایتان دشوار بود باید برایتان آسانتر شده باشد.

همچنین بایـد بتوانیـد برای بالا بردن شـدت تمرین، مقدار وزنه هایتان را هم بالاتر ببرید. اما بهتر این است که کل برنامه تان را هر از چنـد گاهی دوباره تنظیم کنیـد تا به بالاترین نتایـج دست پیـدا کنید و ثبات قدم در تمریناتتان را نیز حفظ کنید. به خاطر داشته باشید که هدف اصلی شما با گذشت زمان تغییر می کند.

شاید با نزدیک شدن تابسـتان بخواهید کمی لاغرتر شوید یا پزشکتان توصیه کرده باشد که سلامت قلبی - عروقی خود را بالا ببرید. موضوع هرچه که باشد، فقط اطمینان یابید که برنامه تمرینیتان همیشه به روز باشد.

به تمریناتتان تنوع بدهید و آخر اینکه تا می توانید به تمریناتتان تنوع بدهید. ثابت قدم ماندن در برنامه ای که هیچ چیز تازه ای در آن وجود نـدارد کـار سـختی است. چه تمریناتـان را به کل عوض کنیـد و چه آن را به طریقی متفاوت انجام دهیـد، ایجاد تغییر در برنامه به شـما کمک می کند همیشه به انجام آن علاقه مند باشـید و برای انجام آن پشتکار داشته باشید. از تغییر فصل ها اسـتفاده کنیـد؛ چرا در تابسـتان که می توانیـد بیرون برویـد و از هوای آزاد برای دویـدن اسـتفاده کنید، تمرینات کاردیو را داخل باشگاه و با تردمیل و دوچرخه ثابت انجام دهید؟

پشـتکار داشـته باشـید دفعه بعـد که انتخاب های مختلفی برای برنامه تمرینی و غـذاییتان پیش روی دارید، اطمینان یابید که هر یک کالری که انتخاب می کنید متعادل باشد و زمان استراحت و تمرینتان هم مشخص

باشد.

و اگر سعی کنید به جای اینکه همه وقتتان را صرف برنامه ریزی کنید کمی به بالا بردن انگیزه تان کمک کنید، مطمئن باشید که بهترین نتیجه را به دنبال خواهید داشت.

پودرهای پروتئین

قبلاـ گفته ایم دوباره هم می گوییم ۵ درصد موفقیت رژیم هر شخص بستگی به این دارد که او اندام خود را در وضعیت مناسبی نگهداری کند.

برای از بین بردن وزن اضافه، حذف چربی و کربوهیدراتهای ساده (قند و نشاسته) از غذای روزانه اهمیت دارد، اما اگر بخواهید از عضلاتی قوی و ساخته شده برخوردار گردید، باید مقدار زیادی پروتئین با کیفیت مصرف نمایید. مسئله این است که منابع اصلی پروتئین مانند گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ معمولا نسبت به غذاهای دیگر هم گران تر بوده و هم طبخ آنها بیشتر طول می کشد.

یکی از دلایلی که اغلب مردم در غذای روزانه خود مواد غنی از کربوهیدرات را مورد استفاده قرار داده و باعث بروز کمبود پروتئین در بدن خود می گردند، همین امر است. یک راه مناسب برای جبران کاستی پروتئین استفاده از مکمل های پروتئینی بین وعده های غذایی و بخصوص بعد از تمرینات ورزشی است. با اینحال نباید زیاده روی کنید؛ در طول روز حداقل سه وعده غذایی به طور ثابت برای خود در نظر گرفته و فقط از پودرهای پروتئینی به عنوان مکمل غذایی استفاده نموده و به ندرت آن را جایگزین یک وعده غذایی نمایید. متکی بودن صرف به این مکمل ها برای سلامتی مضر بوده و باعث شل شدن عضلات می گردد. کدام مکمل های پروتئینی برای شما مناسب است؟

جایگزینهای غذایی هدف جایگزین های غذایی حذف پخت و پزهای وقت گیر و

پر دردسر غذاهای متداول می باشد.

مهم است که جایگزین غذایی شما دارای مقادیر متعادل کالری از پروتئین، کربوهیدرات، فیبرهای غذایی، ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز بدن باشد.

همچنین به دنبال پودرهایی باشید که مقدار کمی از چربی و قندهای اشباع شده را دارا باشند.

ما پودر UltraMet را پیشنهاد می کنیم؛ یک مکمل رژیمی و خوش طعم جدید. این پودر از پروتئین کیفیت بالا۔و مواد غذایی مورد نیاز بدن ساخته شده و می تواند جایگزین یک وعده غذایی معمولی را بگیرید با این فرق که در مدت چند ثانیه آماده می گردد. جایگزین های غذایی برای افراد پر مشغله که وقت پختن غذا را ندارند بسیار مناسب است. حسن دیگر این جایگزین ها این است که غذاهای حاضری چرب از برنامه غذایی شما حذف خواهند شد.

پودر UltarMet Champion Nutrition مشخصات مصرفی مقدار مصرف یک پاکت (۷۵ گرم) تعداد پاکت در یک بسته ۲۰ عدد مواد موجود در هر بار مصرف کالری ۲۸۰ مجموع چربی ۲ گرم چربی اشباع شده ۱ گرم کلسترول ۲۰ میلی گرم سدیم ۳۵۰ میلی گرم پتاسیم ۴۵۰ میلی گرم مجموع کربوهیدرات ۲۴ گرم فیبر غذایی ۱. ۵ گرم قند ۳ گرم پروتئین ۴۲ گرم نحوه مصرف محتوای هر پاکت را در ۳/۱ لیتر آب خنک یا شیر ریخته و کاملا هم بزنید. برای خوش طعم تر نمودن شربت می تواند آن را با میوه، آب میوه، ماست و یا بستنی کم چرب مخلوط نمایید. پوردهای پروتئینی پودرهای پروتئین طبعا سرشار از پروتئین بوده و آماده نمودن آنها آسان است. آنها عموما مقدار اندکی از کربوهیدرات و مواد غذایی ضروری بدن را دارا می باشند؛ وظیفه

این پودرها رساندن مقدار قابل توجهی پروتئین با کیفیت به بدن است. لزوما مکمل های غذایی پروتئینی یک منبع غنی از پروتئین کیفیت بالا را بدون چربی و کربوهیدرات در اختیار شما قرار می دهند، که مصرف آن بعد از تمرینات ورزشی و قبل از خواب بسیار مفید است. اگر می خواهید وزن اضافه خود را کاهش دهید روزی یک بار، و اگر مایلید چاق شود، روزی سه بار از این پودرها مصرف کنید. آماده کردن آسان است. پودر را با مقداری آب یا آبمیوه خنک و بدون قند رقیق کنید. برای خوش طعم تر نمودن شرب می توانید به آن مقداری میوه، آبمیوه، ماست و یا بستنی کم چرب اضافه کند. ما پودر وانیلی MET - Rx را پیشنهاد می کنیم.

این محصول بدلیل فرمول بخصوص خود که دارای آمینو اسیدهای ویژه و پپتیدهای حیاتی فعال می باشد بسیار مفید می باشد.

به این علت نوع وانیلی آن پیشنهاد می شود که وقتی با بیشتر مواد مثل شکلات، شیر و میوه مخلوط می گردد، طعمش بسیار عالی میشود.

MET - Rx Protein Plus Drink Mix مشخصات مصرفی مقدار مصرف ۳ پیمانه تعداد مصرف در یک بسته ۱۶ مواد موجود در هر بار مصرف کالری ۲۱۰ کالری چربی ۱۰ کیلو کالری مجموع چربی ۱ گرم چربی اشباع شده نیم گرم کلسترول ۰ سدیم ۱۱۵ میلی گرم مجموع کربوهیدرات ۳ گرم قند فیبری غذایی ۲ گرم پروتئین ۴۶ گرم پروتئین افراد پرمشغله اگر جزء افراد پر مشغله ای هستید که وقت رفتن به آشپزخانه را برای پختن غذاهای پر دردسر ندارید، یک مکمل غذایی آماده نوشیدن، مشکل شما را حل خواهد کرد.

هر بسته از قبل

مخلوط شده و مستقیما قابل نوشیدن است. این قبیل مکمل های غذایی آماده می توانند جایگزین وعده های غذایی نیز بشوند اما ترجیحا باید به عنوان جبران کننده پروتئین بعد از تمرینات ورزشی مورد استفاده قرار گیرند.

علت واضح است؛ رژیم غذایی روزانه شما قبلا با مقدار زیادی کربوهیدرات اشباع شده است، بنابراین بهتر است غذایی را بخورید که فاقد کربوهیدرات و سرشار از پروتئین باشد.

مکلمهای آماده مصرف بسیار کار آمد می باشند چرا که آنها کاملا به صورت بسته بندی شده ارائه گردیده و به سادگی قابل حمل هستند.

از مکملهای غذایی آماده ما مکمل Myoplex را پیشنهاد می کنیم.

Myoplex Low Carb Shakes مشخصات مصرفی مقدار مصرف ۱ پاکت مقدار کل در یک بسته ۳۵۰ گرم مواد موجود در هر بار مصرف کالری ۱۸۰ کالری چربی ۴۵ مجموع چربی ۵ گرم قند ۱ گرم چربی اشباع شده ۱ گرم کلسترول ۱۵ میلی گرم مجموع کربوهیدرات ۳ گرم سدیم ۳۴۰ میلی گرم پتاسیم ۳۴۰ میلی گرم فیبر غذایی ۳ گرم پروتئین ۳۰ گرم در انتها بخاطر داشته باشید که عضلات شما منحصرا از طریق مصرف پودرهای پروتئین رشد نخواهد کرد.

لازم است مصرف مکملهای پروتئینی را با تمرینات با وزنه، جلسات منظم قلبی - عروقی و زمانهای استراحت کافی همراه کنید.

پیشگیری از مسمومیت غذایی

مسمومیت غذایی از خوردن غذاهای آلوده ایجاد می شود و هر ساله بیش از پنج میلیون ایرانی دچار این مشکل می شوند.

مواد غذایی و غذاها ممکن است موقع جابه جایی، ذخیره، یا آماده سازی نادرست آلوده شوند.

برخی غذاها احتمال بیشتری برای ایجاد مسمومیت غذایی دارند و برخی افراد هم بیشتر از سایرین درصدد ابتلا به مسمومیت

غذایی هستند.

عامل مسمومیت غذایی معمولاً باکتری است مسمومیت غذایی زمانی اتفاق می افتد که مقدار کافی از نوع خاصی از باکتری، یا سموم آنها، در غذای شما وجود داشته باشد.

این باکترین ها پاتوژن نامیده می شوند.

غذاهای پرخطر و افراد آسیب پذیر آلودگی غذایی فقط محدود به غذاهایی که پرخطر به نظر می رسند، مثل مرغ و ماهی نمی شود.

سبزیجات، میوه جات و سالادهای آماده شده هم می توانند خطرناک باشند.

غذاهای مسموم ممکن است ظاهر، بو یا مزه عادی داشته باشند.

باکتری غذاهای مسموم می تواند در برخی مواد غذایی خاص بیشتر رشد کرده و تکثیر شود.

این مواد غذایی عبارتند از گوشت، مرغ لبنیات، تخم مرغ، غذاهای دریایی، برنج پخته شده، پاستا و ماکارونی پخته شده، سالادهای آماده مثل سالاد کلم، سالاد پاستا، سالادهای میوه آماده برخی افراد بیشتر از بقیه در معرض مسمومیت غذایی قرار دارند.

این افراد آسیب پذیر شامل خانم های باردار، افراد سالخورده، کودکان و یا افراد بیمار است. این افراد باید با اعمال دقت بیشتر در خرید، ذخیره، و آماده سازی غذاها از بروز این مشکل جلوگیری کنند.

باکتری در محیط مناسب سریع رشد می کند باکتری مسمومیت غذایی می تواند خیلی سریع به ویژه در محیط های مناسب رشد کرده و تکثیر شود.

عوامل دخیل در رشد این باکتری ها عبارتند از زمان – در موقعیت های مناسب، یک باکتری می تواند به بیش از دو میلیون باکتری فقط در چند ساعت تکثیر شود.

دما – باکتری های مسمومیت غذایی در دمای بین ۵ $^{\circ}C$ تا ۶۰ $^{\circ}C$ بهتر رشد می کند.

این دما، منطقه خطر دما نامیده می شود.

این به آن معناست که باید از نگه داشتن مواد غذایی در دمای خیلی

سرد و خیلی گرم خودداری کنیم.

مواد مغذی – اکثر غذاها به اندازه کافی مواد مغذی برای رشد باکتری ها در خود دارند.

این مسئله به ویژه در غذاهایی پر خطرتر مثل لبنیات، تخم مرغ، گوشت، مرغ و ماهی بیشتر دیده می شود.

آب – باکتری برای رشد خود به آب نیاز دارد.

بدون آب، سرعت رشد پایین می آید یا متوقف می شود.

به این دلیل است که مواد غذایی خشک خراب و فاسد نمی شوند.

PH – PH مقیاس سنجش اسیدی یا بازی است و در رشد باکتری هم مؤثر است. در برخی PH، رشد باکتری متوقف می شود.

این مسئله در غذاهایی خیلی اسیدی که PH پایین ترین دارند دیده می شود.

نگهداری و ذخیره نادرست موجب آلودگی می شود پاتوژن های متداول مثل سالمونلا، کامپیلاباکتر و اینتر همورهاژیک E. coli (که باعث خونریزی روده می شود) ، در حیوانات سازنده مواد غذایی یافت می شود.

با دقت و مراقبت در فراوری، انتقال، ذخیره سازی، آماده سازی و سرو کردن مواد غذایی، می توان ایجاد مسمومیت غذایی را کاهش داد. علائم متداول مسمومیت غذایی علائم مسمومیت غذایی ممکن است متغیر باشد و بستگی به نوع باکتری دارد که بیماری را به وجود آورده است. وقتی بیمار می شوید، مطمئناً دچار یکی یا بیشتر از علائم زیر خواهید شد حالت تهوع، دل پیچه، اسهال، تب، سردرد علائم بیماری ممکن است خفیف تا شدید باشد.

ممکن است بلافاصله بعد از صرف غذا یا چند ساعت بعد از آن ایجاد شود.

مسمومیت غذایی ممکن است ۲۴ ساعت تا ۵ روز به طول انجامد. برخی پاتوژن های مواد غذایی علائم دیگری نیز به وجود می آورند.

برای مثال، پاتوژن لیستریا ممکن

است منجر به سقط جنین یا مننژیت در افراد آسیب پذیر شود.

مسمومیت غذایی همچنین ممکن است موجب بروز بیماری ها و علائم طولانی مدت دیگری را نیز به وجود آورد.

اگر تصور می کنید دچار مسمومیت غذایی شده اید ... اگر برخی از علائمی که در بالا ذکر شد را تجربه می کنید و تصور می کنید که دچار مسمومیت غذایی شده اید، بلافاصله به دکتر مراجعه کنید. برای پیشگیری از مسمومیت غذایی چه باید کرد؟

برای پیشگیری از بروز مسمومیت غذایی می توانید قدم های زیر را بردارید از آلوده شدن غذاها جلوگیری کنید. از رشد و تکثیر باکتری های موجود در مواد غذایی جلوگیری به عمل آورید. اصول ساده ای برای به حداقل رساندن خطر ابتلا به مسمومیت غذایی وجود دارد.

خرید مواد غذایی وقتی برای خرید مواد غذایی می روید به نکات زیر توجه داشته باشید سعی کنید مواد غذایی پرخطرتر را خارج از حوزه خطر دما نگهداری کنید و غذاهای سرد یا گرم را در انتهای خرید خود بخرید. غذاهای گرم و غذاهای سرد را جدا از هم نگه دارید. از خرید مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها گذشته خودداری کنید و هنگام خرید حتماً به برچسب مواد غذایی توجه داشته باشید. از خرید کنسروها، ظرف ها و سایر بسته بندی هایی که ظاهر خراب دارند خودداری کنید. از خرید مواد غذایی منجمد که خارج از فریزر نگه داشته شده اند خودداری کنید و فقط غذاهای گرمی را بخرید که بخار گرم از آنها بلند می شود.

موقع جمع کردن خرید انواع مختلف غذایی مثل گوشت و سبزیجات را جدا از هم در کیسه بگذارید.

فقط تخم مرغ هایی را بخرید که روی جعبه آن نام تولید

کننده ذکر شده است و از خرید تخم مرغ های شکسته و خراب خودداری کنید. خیلی سریع خرید مواد غذایی خود را به منزل رسانده و ذخیره کنید. آماده سازی مواد غذایی در آماده سازی مواد غذایی به نکات زیر توجه داشته باشید قبل از آماده کردن غذا، دست هایتان را با آب گرم و صابون خوب بشویید. اکثر غذاها باید در دمای حداکثر C°۷۵ پخته شوند.

گوشت مرغ را تا جایی بپزید که کاملاً سفید شود.

همبرگر، گوشت چرخ کرده، گوشت کبابی، و سوسیس را تا زمانی بپزید که آبشان به کلی از بین برود.

ماهی را تا جایی بپزید که چنگال به راحتی در آن فرو رود.

ذخیره سازی مواد غذایی در ذخیره سازی مواد غذایی به نکات زیر توجه داشته باشید مواد غذایی خام را از مواد غذایی پخته جدا کنید و مواد غذایی خام را در پایین یخچال نگه داشته تا آب آنها روی مواد غذایی دیگر سرایت نکرده و آنها را آلوده نکنند.

دقت کنید که دمای یخچال شما پایین تر از C°۵ بوده و دمای فریزرتان هم پایین تر از C°۱۵ باشد.

روی کلیه مواد غذایی را با روکش های پلاستیکی و فویل بپوشانید. از ذخیره کردن مواد غذایی که در کنسرو آنها باز شده خودداری کنید.

نکات مهم باکتری مسمومیت غذایی می تواند خیلی سریع به ویژه در محیط های مناسب رشد کرده و تکثیر شود.

برخی افراد بیشتر از بقیه در معرض مسمومیت غذایی قرار دارند.

این افراد آسیب پذیر شامل خانم های باردار، افراد سالخورده، کودکان و یا افراد بیمار است. در آماده سازی، ذخیره و سرو غذاها به ویژه غذاهای

پرخطرتر باید دقت زیادی داشته باشید. درصورت مشاهده هرگونه علائم مسمومیت غذایی، بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید.

تئوری های مختلف در بدنسازی

هر روز مطالب و اطلاعات جدیدی در رابطه با افزایش قدرت، سرعت و چالاکی و بهتر کردن فرم بدن از گوشه و کنار دریافت می کنیم.

تئوری های جدید ورزشی همه با تحقیقات جدید روی کار می آیند؛ برخی از آنها موثر و کارآمد هستند، اما سایر آنها بی اثر هستند.

در موارد بسیاری، متد کلی تغییری نمی کند، و فقط تئوری های پشت این متد کلی هستند که تغییر می کنند.

در اینجا به چند نمونه از این تئوری ها که در سالهای اخیر اصلاح شده اند، اشاره می کنیم.

طول مدت دوره های کاردیو (قلبی - عروقی) تئوری قدیمی برای رسیدن به مرحله ی چربی سوزی باید حداقل ۲۰ دقیقه تمرینات کاردیو انجام دهید. تئوری جدید دوره ی تمرینات شدید با آنتراکت، ۲۰ دقیقه یا کمتر طول می کشد و متابولیسم بدن را بیش از هر نوع تمرین کاردیو دیگر، افزایش می دهد. استدلال پشت این تغییر این است که هر چه بافت های بیشتری در طی تمرین تخریب شود، انرژی بیشتری برای ترمیم آنها لازم دارید - خیلی بیشتر از زمانی که تمرینات را معتدل و ملایم انجام داده باشید. این به این معناست که با این روش کاردیو، قادر خواهید بود متابولیسم بدنتان را برای ساعت ها پس از تمرین نیز همچنان بالا نگاه دارید. که در این حالت چربی بیشتری نسبت به زمانی که پس از ۲۰ دقیقه تمرین به مرحله ی چربی سوزی برسید، خواهید سوزاند.

میزان وزنه و تکرارها در تمرینات وزنه ای تئوری قدیمی بهترین راه برای فرم دادن هیکلتان، استفاده از وزنه های سبک در تعداد

تکرارهـای زیـاد است. تئوری جدیـد با اسـتفاده از وزنه های سـنگین در تکرارهای کمتر، بهترین نتیجه را خواهیـد گرفت. فرم دادن به هیکل با این روش امکان پذیر نمی باشد.

برای اینکار بایـد چربی بسوزانیـد که این هم با رژیم غـذایی و تمرینات کاردیو نتیجه می دهـد. بلند کردن وزنه های سـنگین، علاوه بر بالا نگاه داشتن متابولیسم بـدن، باعث آزاد کردن میزان بالاتری از تِسـتوسترون می شود و تحریک ماهیچه ها را نیز افزایش می دهـد. بـا این کـار احتمـال از دست دادن حجم عضـله هـا، که در افرادی که رژیم های غـذایی هیپوکالریک دارند متداول است، را نیز کاهش می یابد. عادات غذایی برای افزودن حجم ماهیچه ای تئوری قدیمی بهترین راه برای ماهیچه سازی این است که تـا می توانیـد بخوریـد. تئوری جدیـد فقط بایـد چنـد صـد کالری بیش از میزانی که برای ثابت نگاه داشـتن وزن میخوریـد، به برنامه ی غـذاییتان اضافه کنیـد. با اینکه متـد قبلی به افزایش حجم عضـلانی بـدن کمک می کند، اما میزان قابل توجهی چربی نیز به آن می افزایـد. همه می داننـد که چربی سوزی چقـدر دشوار است، از این رو بهـتر است که از همـان اول اضافه وزنتان را تحت کنترل بگیرید. درست است که با اسـتفاده از متد جدید نمی توانید به سرعت حجم ماهیچه ها را افزایش دهیـد، امـا مطمئن باشـید که هر آن چه به وزنتـان اضافه می شود، ماهیچه ی خالص است. ورزش های کاردیو و عضـله سازی تئوری قـدیمی برای ماهیچه سازی، به هیچ وجه نباید تمرینات کاردیو انجام داد. تئوری جدید دوره ی تمرینات کاردیو شدید با آنتراکت، عضـله سازی را سـرعت می دهـد. با اینکه انجام تمرینات کاردیو برای چنـدین ساعت در روز می توانـد از عضـله سازی جلوگیری کند،

چنـد جلسه در هفته انجام تمرینات شدید کاردیو با آنتراکت، متابولیسم بدنتان را بالا می برد که باعث می شود سـریعتر عضـله سازی کنیـد – البته به شـرطی که بیش از مقـداری که می سوزانید، کالری مصـرف کنید. تمرینات کاردیو همچنین برای سالم نگـاه داشـتن قلب و تنظیم جریـان خون مفیـد است. تنظیم بودن جریـان خون باعث می شود که مواد غـذایی بهتر به بافت های عضلانی بدن برسد و آنها را قدرتمندتر کند.

۶ تکه کردن عضـلات تئوری قدیمی کرانچ شکم سنگین بهترین روش برای ۶ تکه کردن است. تئوری جدیـد تثبیت و متعادل کردن تمرینات بهترین راه ممکن است. با اینکه خیلی از افراد از کرانچ شـکم (دراز نشـست) سنگین برای ۶ تکه کردن اسفاده می کننـد، با اینکار فقط شـکم خود را کلفت تر می کننـد، و به جای اینکه کمک کند تا لاغرتر و فرم دارتر به نظر بیایید، دور کمرتان را افزایش می دهد. دلیل آن این است که افزایش وزن، باعث بزرگ شدن اعضاء می شود.

درمورد شـکم، بزرگ شـدن و رشد عضو کافی نیست، فرم گرفتن و باریک تر شدن آن مورد توجه شـماست. بهترین کار این است که از تمرینات تثبیت کننـده اسـتفاده کنید که روی همه ی فیبرهای موجود در شـکمتان کار خواهد کرد، و نتیجتاً کالری بیشتری سوزانـده و لاغرتر به نظر خواهیـد آمـد. کوچـک کردن بـاسن تئوری قـدیمی انجام تمرین بشـین – پاشو با تعـداد بالا بهترین روش برای کوچـک کردن بـاسن است. تئوری جدیـد رژیم غـذایی و تمرینـات کـاردیو موثرترین عوامـل در این زمینه هستند.

تنها کاری که تمرین بشین – پاشو می کند، این است که تا حد مرگ خسته تان می کند.

برای کوچک

کردن بـاسن، بایـد خوب غـذا بخوریـد و تمرینات مخصوص و مفیـد برای باسن را انجام دهیـد. اگر این تمرینات را به درستی انجام دهیـد، فقط کافی است که ۲ یا ۳ ستِ از ۲ یا ۳ تمرین بـاسن به انتخاب خود انجام دهیـد. فقط کافی است که در هنگام انجام تمرینات روی عضـلات مورد نظر تمرکز داشـته باشـید. انواع ورزش های بـدن سازی تئوری قـدیمی تمرینات مجزا برای عضله سازی بهتر هستند.

تئوری جدید تمرینات ترکیبی نتایج بهتر و سریعتری می دهند.

اگر رشد اعضاء هدف شماست، تمرینات مجزا برایتان پاسخگو نخواهد بود.

این تمرینات فقط بر روی فیبرهای کوچک عضلانی کار می کنند و برای افزایش سایز مناسب نیستند.

هورمون های رشد با توجه به میزان فیبرهای ماهیچه ای که روی آنها کار می کنید، تولید می شوند.

بنابراین تمرینات ترکیبی باعث خواهنـد شد که هورمون رشد بیشتری تولید کنید و در نتیجه رشد بیشتری داشـته باشـید. تئوری قدیمی انجام تمرینات کاردیو با شکم خالی بسیار نتیجه بخش خواهد بود.

تئوری جدید به هیچ وجه نباید تمرینات شدید کاردیو با آنتراکت را با شـکم خالی انجام دهید. با اینکه افراد بسیاری هنوز این تئوری را دنبال می کنند، اما باید بگویم که این کار منجر به از دست دادن ماهیچه به میزان بالا خواهد شد.

تئوری های جدیدتر فقط انجام تمرینات شدید کاردیو با آنتراکت را حتی در حین رژیم، توصـیه می کنند، به این علت که این تمرینات تکان بیشتری به بدنتان می دهند.

و برعکس بـدن عاقبت به تمرینات یکسان و ثابت عادت خواهـد کرد و دیگر به آنها واکنش نمی دهد. و شـما مجبور خواهید شد تا می توانید این تمرینات را تکرار کنید

تا پاسخ مورد نظر را دریافت کنید. روند تمرینات کسی نمی تواند متدی ارائه دهد که همیشه بهترین باشد.

هر روز تحقیقات بیشتری انجام می گیرد و اطلاعات شما را برای دستیابی به هدف مورد نظرتان بیشتر می کند.

بهترین کار این است که خود را با اطلاعات و دانستنی های روز آشنا نگاه دارید. همیشه به یاد داشته باشید که ممکن است تمریناتی که برای دوستتان موثر بوده، برای شما مفید نباشد.

از این رو باید انواع متدها را امتحان کرده و نتایج را یادداشت کنید. اگر تغییراتی را حین یک تمرین مشاهده کردید، آن را پیش گیرید. و اگر نه باز هم تمرینات دیگر را آزمایش کنید تا نتیجه ی دلخواه را به دست آورید.

تاثیرات تردمیل بروی سلامتی

یکی از تجهیزات ورزشی که می تواند سلامتی شما را تضمین کند دستگاه تردمیل است، که انجام ورزش های هوازی را بسیار آسان و راحت می کند.

اگر قصد کنترل وزنتان یا بدنسازی و یا حتی ارتقاء سلامتیتان را دارید، متخصصین بدنسازی توصیه به پیاده روی و دویدن دارند.

این ورزش ها نیاز به تجهیزات بسیار کمی دارد و هیچ استعداد خاصی نیز نمی طلبد. برای افرادی که پیاده روی و دویدن را شیوه ی زندگی خود قرار داده اند تا سلامت بمانند، این امکان وجود دارد که دستگاه تردمیل خریداری کرده تا بتوانند حتی در خانه نیز این اهداف خود را به انجام برسانند.

مشکل اینجاست که راه رفتن یا دویدن در روزهایی که هوا بسیار سرد و طوفانی است به هیچ وجه جالب نیست. همچنین پیاده روی در کوچه و خیابان نیز چندان امن به نظر نمی رسد. همچنین دویدن بدون یک یا دو همراه در شب هنگام

اصـلاً خوب نیست. اما تردمیل به شـما این امکان را می دهد که از یک تمرین ورزشی امن و آسان در داخل منزل لذت ببرید. برای بودجه های مختلف نیز تردمیل در قیمت های مختلف موجود است. برای خرید تردمیل باید به این نکات مهم توجه کنید کار کردن با تردمیل بسیار راحت و آسان است، و ما در اینجا نکات مهمی در رابطه با ویژگی های مختلف تردمیل ذکر کرده ایم

۱. موتور، تسـمه، چارچوب، نوار تردمیل شـما بایـد موتوری آرام، نرم و بی صدا داشـته باشد که قدرت آن به ۱. ۵ اسب بخار برسـد. اگر از دسـتگاه بیشتر برای دویـدن تا پیاده روی اسـتفاده میشود، یا اینکه وزن یکی از اسـتفاده کننـده های بیشتر از ۱۸۰ پوند باشد باید تردمیل این امکان را داشته باشد که قدرت آن را بتوان تا ۲ یا ۳ اسب بخار نیز بالا برد.

تسمه ی آن باید حتماً دولا و حداقل ۱۷ اینچ عرض و ۴۸ اینچ طول داشته باشد.

باید به صورتی باشد که یک گام معمولی را پاسخ گو باشد و اگر گام های شـما به طور معمول بلندتر هستند، چه بهتر که این اندازه ها نیز بیشتر باشد.

چارچوب و فرم دستگاه هم می تواند از استیل و هم از آلومینیوم ساخته شود.

استیل سنگین تر و محکم تر است اما ممکن است در طولانی مدت زنگ بزند.

آلومینیوم سبک تر است اما زنگ نمی زند.

نوار صفحه باید به صورتی باشد که راه رفتن بر روی آن راحت بوده و ضربه ی پای شمار ا نیز بتواند به خوبی جذب کند.

۲. سرعت و شیب ۵ مایل در ساعت سرعت مناسب برای پیاده روی

است. اما اگر شما یک دونده هستید، تردمیلتان باید حداقل سرعتی برابر با ۱۰ مایل در ساعت داشته باشد.

شیب دستگاه باید بر روی ۱۰٪ تنظیم شود، و یا حتی ۱۵٪ اگر واقعاً دوست دارید بر سرازیری پیاده روی کنید.

۳. استحکام و امنیت تردمیل هر چه محکم تر و ثابت تر باشد بهتر است. برای امنیت دستگاه هم دستگیره هایی در جلوی آن تعبیه شده است.

۴. شاسی های کنترل، نمایشگر، و برنامه ها تردمیل های دکمه فشاری بسیار بهتر هستند چون شما به راحتی در حین انجام ورزش، آن را تنظیم کنید. همچنین صفحه ی نمایشگر آنها بزرگ بوده که خواند سرعت، شیب، زمان و فاصله را برایتان آسان تر می کند.

همچنین امکانات جالب دیگری از قبیل مانیتورهای ضربان قلب و نشانگر دیجیتالی برای میزان کالری سوزانده شده نیز در آنها وجود دارد.

برنامه های آن نیز می توانند بسیار سودبخش باند اگر قصد داشته باشید که سرعت و شیب معمول خود را انتخاب کنید و به حافظه ی آن بسپارید تا ضربان قلبتان همیشه ثابت بماند.

اما برخی افراد حوصله ی برنامه دادن به تردمیل را ندارند و از برنامه های معمول خود آن استفاده می کنند.

انتخاب با شماست که کدام تردمیل را انتخاب کنید. اگر هزینه ی خرید آن برایتان خیلی مهم است باید به سراغ تردمیل هایی که رویشان تخفیف خورده باشد بروید. حتی دستگاه های دست دوم هم بسیار خوب و ارزان تر است. اما بدی آنها این است که احتمالاً ـ زمان گارانتی آنها تمام شده است. بهترین تردمیل را برای خودتان انتخاب کنید خرید بهترین تردمیل به این معناست که آنی را انتخاب کنید که برای شما بهترین باشد و بتواند

پاسخ گوی نیازهای شما باشد.

اطلاعـات جدیـد و به روز در این مورد را می توانیـد به راحتی بر روی اینترنت پیـدا کنیـد و با همه ی انواع نمونه های تردمیل آشـنا شویـد. برای جسـتجو در اینترنت می توانم واژه هـای کلیـدی را به شـما معرفی کنم تا از این طریق راحت تر به اطلاعات مـورد نظر خـود برسـید Runner's World، Treadmill Doctor، Consumer Reports، Treadmill Buyer's Guide این اسامی نشریه های آنلاین در رابطه با تردمیل در اینترنت بود که به شما معرفی کردم. در این نشریه ها می توانیـد با مدل های مختلف تردمیل، از ارزانترین و ساده ترین نوع تا گرانترین و کامل ترین نوع آن آشـنا شوید. با اسـتفاده از تردمیل می توانیـد در هر ساعت از شـبانه روز، در منزل خودتان ورزش کنید و هیکلی متناسب داشـته و سـلامتی خود را نیز تضـمین کنیـد. هیـچ نیازی به مربی ورزش هم ندارید، چون طریقه ی راه رفتن و دویدن را دیگر خودتان می دانید. همان طور که در بالا گفته شد می توانید از طریق اینترنت ابتدا با انواع و مدل های مختلف تردمیل آشـنا شده و بعد دست به خرید بزنید. توجه کنید تا تردمیلی مناسب با نیازهای خودتان انتخاب کنید. قصد ما این است که سلامت و تناسب اندام شما حفظ شود.

ترکیبات ناسالم در برخی مواد غذایی

حتمـاً قبلاً این توصـیه را شـنیده ایـد قبل از خریـد، حتماً برچسب روی مواد غـذایی را مطالعه کنیـد. با توجه به مسـئله ی رشـد چاقی، امروز اهمیت این مسئله دو چندان میشود.

اما روی چه چیزهایی باید تکیه کنیم؟

در زمانهای گذشته فقط به میزان چربی و کالری مواد غذایی اهمیت می دادیم.

اما از همین چند سال پیش متوجه شدیم که افراد از

کربوهیدرات هم چاق می شوند.

باید بدانیم که ترکیبات مختلفی هستند که توصیه می شود مراقب استفاده از آنها باشید. در اینجا به نمونه هایی از این مواد اشاره می کنیم.

چربی تِرَنس در چه مواد غذایی یافت می شود؟

مارگارین، تزیینات سالاد، سُس دیپ، سیب زمینی سرخ کرده، پیراشکی، شیرینی جات، ترکیبات کیک، کراکر، و چیپس همه حاوی چربی ترنس هستند.

به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

به این کلمات توجه کنید روغن تردکننده ی شیرینی ، و روغن گیاهی هیدروژن دار شده. متخصصین چه می گویند؟

چهار نوع چربی داریم.

اکثر متخصصین بر این عقیده هستند که چربی های مونو غیر اشباع که در مواد غذایی مثل آوکادو و بادام زمینی یافت می شود و چربی های پلی غیر اشباع که چربی خوب نامیده می شوند و در ماهی یافت می شود، باید به تعادل استفاده شوند.

چربی های اشباع بحث برانگیزتر هستند.

اکثر متخصصین تغذیه می گویند که مصرف کم این چربی ها – ۷٪ کل کالریهای مصرفی روزانه – قابل قبول است. نوع دیگر چربی ها، چربی ترنس است که هیچ متخصص تغذیه یا پزشکی مصرف این نوع چربی را توصیه نمی کند.

اما در کارخانه های مواد غذای به طور گسترده ای از این نوع چربی استفاده می شود.

متاسفانه نوع چربی مصرفی روی برچسب های مواد غذایی به درستی نوشته نمیشود.

کارخانه ها و شرکت های زیادی با توجه به اعتراض مصرف کنندگان مصرف این نوع چربی را متوقف کردند.

گلوتامات مونوسدیم (MSG) در چه مواد غذایی یافت می شود؟

MSG را می توان در بیشتر مواد غذایی منجمد و کنسرو شده و سوپ های بسته بندی شده یافت. به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

حتی اگر روی برچسب نوشته باشند

فاقد MSG اضافی ، باز

هم ممکن است حاوی مقداری از این ماده باشد.

ممکن است منظور آنها مقدار اضافه بر معمول از این ماده بوده باشد.

MSG نیز اسم های مستعار زیادی دارد، از قبیل پروتئین گیاهی تجزیه شده و کازئین سدیم. متخصصین چه می گویند؟

اگر تصور می کنید رستوران چینی دلخواهتان تنها مکانی است که از این ماده استفاده می کند، اشتباه می کنید. MSG نوعی ماده ی افزودنی طعم دهنده است. این ماده را می توانید در اکثر مواد غذایی بسته بندی شده بیابید. به خصوص در ماکارونی بسیار کاربرد دارد.

تقریباً ٪۲ از کل جمعیت نسبت به MSG حساسیت و آلرژی دارند.

واکنش های مختلف در برابر این ماده شامل سردرد، سوزش و درد در سینه و صورت می باشد.

اما حتی آنها که به این ماده حساسیت ندارند هم باید از آن دوری کنند.

نمک زیاد آن ممکن است در سیستم گردش خون اختلال ایجاد کند.

از آنجا که این ماده اسامی مستعار زیادی دارد، بهترین راه حل این است که از هر نوع ماده ی غذایی که بیش از ٪۲۰ سدیم مصرفی شما را داشته باشد اجتناب کنید. شیره ی ذرت با فروکتوز بالا در چه مواد غذایی یافت می شود؟

شیره ی ذرت با فروکتوز بالا را می تواند در اکثر سودا ها، آبمیوه ها، دسرها، و بعضی نوشیدنی های ورزشی بیابیم.

به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

ممکن است در بسیاری از مواد غذایی با نام آن روبرو شوید، اما بیشتر به آن دسته توجه داشته باشید که جزء اولین ترکیبات نوشته شده روی برچسب باشد که به این معنا است که به مقدار زیادی در آن استفاده شده است و ماده ی غذایی مورد نظر درصد قند

بالایی دارد.

متخصصین چه می گویند؟

شیره ی ذرت با فروکتوز بالا نوعی فراورده ی جانبی ذرت است که روشی کاملاً ارزان و موثر برای شیرین کردن هر نوع ماده ی غذایی است. متخصصین تغذیه بسیاری آن را مهمترین عامل چاقی در ایالات متحده تشخیص داده اند.

کارخانه های سودا سازی برای اولین بار در دهه ی هفتاد شروع به استفاده از آن به عنوان جایگزینی برای ساکاروز کردند.

از آن روز به بعد، میزان مصرف از این مواد به طور قابل توجهی تا ٪۱۰۰۰ بالا رفت. این به آن معنا است که امروزه نسبت به دهه های پیشین افراد ۳۰۰ کالری بیشتر به طور روزانه استفاده می کنند.

بنابر بعضی تحقیقات، فروکتوز همانند گلوکز در بدن سوخت و ساز نمی شود.

و استعمال این ماده به هیچ وجه شما را سیر نخواهد کرد.

سدیم در چه مواد غذایی یافت می شود؟

سوپ ها، چوب شور و بیسکوییت های نمکی، و چیپس. به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

سدیم معمولاً هم جزء لیست ترکیبات و هم جزء اطلاعات تغذیه نوشته می شود.

متخصصین چه می گویند؟

وقتی می گوییم سدیم، منظورمان همان نمک است که یکی از قدیمی ترین نگاه دارنده ها و مواد افزودنی طعم دهنده بوده است. مصرف زیاد نمک، عوارض و اثرات طولانی مدت دارد.

رژیم های غذایی پر نمک معمولاً باعث حفظ آب شده که نفخ می آورد.

حفظ آب در طول زمان ممکن است با بالا بردن فشارخون، روی رگ ها و شریان ها فشار بیاورد و کلیه ها را هم از بین می برد.

خبر خوب این است که اکثر مواد غذایی نوع کم نمک یا بی نمک هم دارند که بهتر است از آن استفاده کنیم.

شکر در چه مواد غذایی یافت

می شود؟

در هر ماده ی غذایی از شیرینی جات گرفته تا سس کچاپ یافت می شود.

به چه چیز روی برچسب باید توجه کنیم؟

FDA مقرر کرده است که حتماً میزان دقیق شکر به گرم در قسمت اطلاعات ماده ی غذایی نوشته شود.

متخصصین چه می گویند؟

بسیاری از افراد به طور کلی از مصرف شکر تصفیه شده اجتناب کرده و از شکر قهوه ای یا عسل استفاده می کنند.

اما خطری که مصرف شکر دارد این است که بیش از اندازه استفاده می شود.

هر فرد روزانه یک فنجان شکر استفاده می کند که نسبت به آمار چهار قاشق چای خوری در سال ۱۸۴۰ بسیار افزایش یافته است. می توانید به جای رفتن به شیرینی فروشی ها و خرید شیرینی جات، به میوه فروشی رفته و چیزی بخرید که برای سلامتیتان مفید باشد.

آن چه را که می خورید، اول بخوانید توجه و دقت روی بر چسب های مواد غذایی ممکن است کاری دشوار باشد، اما لازم نیست هر بار که به فروشگاه می روید اینکار را انجام دهید. وقتی یکبار برچسب یک ماده غذایی را مطالعه کرده اید، نیازی به بررسی دوباره نیست. اما به یاد داشته باشید که برچسب ها تغییر می کنند، حتی اگر محتوی تغییر نکرده باشد.

حتماً به این مسئله توجه داشته باشید و بدانید که کوچکترین اطلاعات روی برچسب مواد غذایی می تواند به شما برای داشتن انتخابی سالم تر کمک کند.

تصورات نادرست در مورد رژیم های غذایی

تقریباً ۵۵ درصد آمریکایی ها اضافه وزن داشته یا مبتلا به بیماری چاقی هستند در مقایسه با دهه ی هشتاد که این آمار ۳۳ درصد بود.

آمار وحشتناک دیگر این است که آمار چاقی در بچه ها نیز روز به روز در حال افزایش است. باور نمی کنید؟

پس نگاهی به

بچه ی همسایه یا حتی بچه ی خودتان بیندازید. متوجه چاقی دور کمرشان میشوید؟

حال از خود می پرسیم این آمار وحشتناک به چه دلیل است؟

آیا ما در عصری نیستیم که مردم هر چه بیشتر و بیشتر نسبت به سلامتیشان حساس تر می شوند؟

هرچند اکثر ما در مورد اینکه چطور سلامت بمانیم تصورات نادرستی داریم به خصوص وقتی نوبت به رژیم های غذایی می رسد، اما این حقیقت دارد.

فکر کنید ببینید چرا به جای اینکه وزن کم کنید، اضافه وزن هم پیدا کرده اید. حذف چربی از غذا می تواند به کاهش وزن کمک کند نادرست.

البته درست است که خوردن حبوبات، میوه، سبزیجات و لبنیات که قوت زیاد و کالری پایین دارند به کاهش وزن کمک می کند، اما بسیاری از غذاها و دسرهای فاقد چربی مثل شیرینی و دسرهای منجمد کالری بسیار بالایی دارند.

به همین دلیل است که ممکن است با استفاده ی زیاد از این غذاها وزن اضافه کنید. همیشه به میزان کالری غذاها دقت داشته باشید چون مقدار کالری است که باعث بالا رفتن یا پایین آمدن وزن می شود.

ورزش دو یا سه بار در هفته به مدت نیم ساعت به کاهش وزن کمک می کند نادرست. هر مقدار ورزش البته بهتر از اصلاً ورزش نکردن است. من نمی خواهم بگویم که ورزش کردن بی فایده است. ورزش باعث سوختن کالری می شود و بسیار در کاهش وزن موثر است. اما از آنجا که ورزش با شدت متوسط بیشتر برای حفظ سلامتی است، به کاهش وزن کمک چندانی نمی کند.

پس اگر می خواهید ورزش را به عنوان راهی برای کاهش وزن استفاده کنید، باید از حد متوسط بیشتر ورزش کنید. بهترین راه این است

که ورزش را با یک رژیم غذایی مناسب و کم کالری ترکیب کنید. پیاده روی راهی بسیار مناسب برای کاهش وزن است درست. پیاده روی نیز مانند سایر فعالیت ها ی جسمی باعث سوختن کالری میشود و به کاهش وزن کمک می کند.

پیاده روی تند البته بسیار بهتر و موثرتر از قدم زدن معمولی است. و هرچه پیاده روی طولانی تری داشته باشید، کالری بیشتری خواهید سوزاند.

۱۰۰۰۰ قدم در روز (تقریباً ۵ مایل) بسیار مناسب است. اگر هر مایل پیاده روی شما حدود ۱۰۰ کالری بسوزاند، در روز ۵۰۰ کالری خواهید سوزاند.

هر روز این کار را انجام دهید و خواهید دید که در هفته حدود ۳۵۰۰ کالری می سوزانید. مصرف پروتئین بیشتر به رشد عضلات و ماهیچه ها کمک می کند نادرست. پروتئین نقش بسیار مهمی در بدن دارد.

باعث ساختن و رشد ماهیچه ها می شود، سلول های خونی را می سازد، هورمون ها و آنزیم های بدن را ترکیب می کند و سلول های سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند.

اما میزان بیش از حد آن به چربی تبدیل خواهد شد.

قانون کلی هر نوع ماده ی مغذی کالری دار اگر بیش از حد استفاده شود می تواند به عنوان چربی در بدن ذخیره شود.

اما بهترین راه برای ساختن ماهیچه، بدن سازی و استفاده ی میزان مناسب کالری ها می باشد.

خوردن تخم مرغ زیاد باعث چاقی نمی شود درست. تخم مرغ برای شما بسیار خوب است. تحقیقات نشان می دهد که موثرترین مواد غذایی در ابتلا به بیماری های قلبی چربی های اشباع شده است، و تخم مرغ هم درصد بسیار کمی چربی اشباع شده دارد.

تخم مرغ کالری پایینی هم دارد (تقریباً ۷۵ کالری) . همچنین حاوی مقدار زیادی

مواد مغذی و آنتی اکسیدان است. انجمن قلب در آمریکا اخیراً روی این مسئله توافق نظر کرده اند که خوردن روزی یک تخم مرغ اشکالی ندارد.

نکته ی مهم این است که برای پختن تخم مرغ سعی کنید به جای استفاده از کره یا مارگارین، از روغن های گیاهی استفاده کنید. داروهای رژیمی راه بسیار خوبی برای شروع وزن کم کردن است نادرست. داروهای رژیمی خاصی برای افراد چاق و آنها که مبتلا به بیماری های منجر شده از چاقی هستند مثل فشار خون و کلسترول بالا یا دیابت ساخته شده است. درمان های مربوط به چاقی مثل مریدیا (که برای کنترل اشتها روی مغز کار می کند و از جذب چربی توسط بدن جلوگیری می کند) باید برای اصلاح شیوه ی غذا خوردن و زندگی استفاده شود.

چاقی یک نوع بیماری زمان بر است و نمی توان آن را با درمان های کوتاه مدت برطرف کرد.

مکمل های ویتامینه برای کاهش وزن مورد نیازند نادرست. ویتامین ها معجزه نمی کنند و نمی توانند تاثیر غذاهای پر چربی و کم فیبر را خنثی کنند.

سعی نکنید که از مکمل های ویتامینه به عنوان میان بر استفاده کنید. می توانید همین میزان ویتامین را با خوردن میوه ها و سبزیجات تامین کنید. هرچند اگر کمتر از ۱۵۰۰ کالری در روز استفاده کنید، به ناچار باید از مکمل های مولتی ویتامین استفاده کنید. می توان در حین گرفتن رژیم از غذاهای پرچربی نیز استفاده کرد درست. این مسئله بیشتر مربوط به روان شناسی است تا فیزیولوژی. اگر شما خوردن همه ی غذاهای مورد علاقه تان را کنار بگذارید، این غذاها به غذاهای ممنوع برای شما تبدیل خواهند شد و شما نیز کم کم علاقه تان از بین خواهد رفت.

به جای اینکه خود را کاملاً از خوردن آن غذاها محروم کنید، می توانید خود را به استفاده ی متعادل از این غذاها عادت دهید. حال که با واقعیات و تصورات آشنا شدید، چه تغییراتی در شیوه ی غذا خوردنتان خواهید داد؟

شیوه ی زندگی خود را تغییر دهید اول از همه غذاهای ناسالم و هله هوله را از رژیم غذاییتان حذف کنید و آنها را با مواد مغذی مثل میوه ها، سبزیجات و خشکبار جایگزین کنید. بعد از آن سعی کنید فعالیت جسمی خود را در روز بالاتر ببرید. به طور مثال، می توانید ماشین خود را کمی دورتر از محل کارتان پارک کنید تا بقیه راه را پیاده بروید. یا اینکه به جای استفاده از آسانسور از پله ها بالا بروید. سیگار و سایر مواد و رفتارهای اعتیاد زا را ترک کنید. سعی کنید برای یک هفته ی خود برنامه ی غذایی ترتیب دهید. حتی می توانید در این برنامه ی غذایی تعدادی از غذاهای مورد علاقه تان مثل پاستا و استیک را هم بگنجانید. اما به میزان مصرفتان توجه داشته باشید. در آخر متذکر می شوم که سعی کنید روزانه میزان مناسبی آب بنوشید. این باعث میشود که متابولیسم بدنتان تنظیم و سیستم دفاعی بدنتان تقویت شود.

هرچه بیشتر آب می نوشید، کمتر گرسنه خواهید شد.

تعیین و تنظیم اهداف بدنسازی

حتماً برای شما هم پیش آمده است که تعطیلات سال نو را با پرخوری گذرانیده اید، در حالی که در رویاهایتان با خود تصمیم می گرفتید که پس از اتمام تعطیلات، طی بهار، همه ی تلاشتان را می کنید تا این وزن اضافه ی به دست آمده را کم کنید تا تابستان بتوانید از هیکل جذاب و متناسب خودتان لذت ببرید.

البته برای تبدیل

این رویا به واقعیت تلاش هم می کنید. آیا فقط یک هدف در سر داشته اید یا چندین هدف مثل کاهش وزن، شش تکه کردن شکم، اضافه کردن ۲۰ پوند عضله، و کاهش چربی های بدنتان به حد بدن ورزشکاران حرفه ای؟

در این مقاله ۹ راه برای تبدیل رویاهای شما به واقعیت آورده ایم.

با ما همراه باشید اگر می خواهید تعطیلات تابستان کنار دریا خوش بگذرد.

۱. هدف هایتان را روی کاغذ بیاورید هدفتان هر چه که باشد، کاهش ۱۰ یا ۲۰ پوند وزن، سه یا چهار روز در هفته به باشگاه رفتن، آنها را روی کاغذ آورده و لیست تهیه کنید. پس از فهرست کردن هدف ها، برای هر کدام برنامه ای دقیق و جزء به جزء برای رسیدن به آنها تدوین کنید. پس از انجام این کار، هر روز به این صفحات نگاهی انداخته و روند کار را بررسی کنید. کپی های مختلفی از آن را در مکان های مختلف، در ماشین، روی میز کار، روی یخچال، در اتاق خواب، روی آینه ی حمام و ... نگاه دارید تا همیشه به یاد آن باشید.

۲. به دنبال شریکی برای تمرینات خود باشید انگیزه کمک می کند تا همیشه طبق برنامه پیش بروید. معمولاً اگر برای انجام تمرینات تنها باشید، زیاد از آن لذت نخواهید برد.

در صورتی که اگر دوستی شما را همراهی کند، هم انگیزه ی بیشتری پیدا خواهید کرد و هم از زمان خود لذت خواهید برد.

۳. مربی خصوصی بگیرید گرفتن یک مربی خصوصی خوب و کارآمد، بهترین سرمایه گذاری است که می توانید در این زمینه انجام دهید. درست است که اینکار کمی برایتان گران تمام خواهد شد، اما

بدانید که ارزشش را دارد.

مطمئناً اگر با یک مربی خصوصی تمرینات را انجام دهید، نتیجه ی بهتری در مقایسه با تنها تمرین کردن نصیبتان خواهد شد.

۴. روند پیشرفت خود را پیگیری کنید همان طور که در اول کار اهداف و استراتژی های خود را روی کاغذ آوردید، چه جیز بهتر از بررسی روند پیشرفتتان جلوی آینه خواهد بود؟

سعی کنید هر روز یا هر هفته روند پیشرفتتان را یادداشت کنید. اینکار می تواند منبع محرک بسیار خوبی برای شما باشد.

۵. اهدافتان را متصور بسازید هدف داشتن به تنهایی کافی نیست؛ شما باید اهدافتان را در سر متجسم کنید. اینکار به شما برای رسیدن به اهداف بلند مدت و کوتاه مدتان کمک خواهد کرد.

به طور مثال اگر می خواهید دو تکرار به هر کدام از تمرینات خود بیفزایید، باید قبل از انجام آن تمرین خود را از نظر ذهنی برای آن آماده کنید. فقط کافی است که چشمانتان را ببندید و عمل را در ذهنتان با موفقیت انجام دهید.

۶. عجله نکنید همه ی شما این ضرب المثل را شنیده اید یک شبه نمی توان ره صد ساله رفت. حتی اگر در ۱۰ روز یک پوند وزن کم کنید، یا طی ۶ هفته فقط ٪۲ از حجم چربی بدنتان را کاهش دهید، باز هم پیشرفت محسوب خواهد شد.

برای دستیابی به اهداف مختلف، عجله نکنید. خستگی ناشی از عجله کردن، شما را از ادامه ی مسیر باز می دارد.

۷. واقع بین باشید قبل از شروع بدانید که مسائلی در زندگیتان مثل، کار، خانواده، تحصیل، و ... هستند که ممکن است باعث از هم گسیختن برنامه تان شود.

از اینرو، سعی کنید اهدافی

قابل دستیابی در مدت زمان معقول طرح ریزی کنید.

۸. انعطاف پذیر باشید اگر یک روز صبح به خاطر شدن بارندگی یا برف یا هر مشگل دیگر نتوانستید به باشگاه بروید و تمریناتتان را انجام دهید، کج خلقی نکنید. به جای دلسرد شدن از کار، می توانید آن تمرین را برای آینده دوباره برنامه ریزی کنید. از اینکه نتوانستید خود را به باشگاه برسانید احساس گناه نکنید. بلکه به جای آن سعی کنید آنچه در توان دارید را همانجا که هستید انجام دهید.

۹. یک روز مرخصی بگیرید مطمئن باشید با یک روز مرخصی رفتن زحماتتان به باد نخواهد رفت. سعی کنید از آن روز مرخصی خود بهترین استفاده را ببرید. به سینما بروید، کتاب بخوانید یا با دوستان نهار بیرون بروید. با اینکار خواهید توانست از یکنواختی بیرون آمده و انرژی بیشتری برای ادامه ی برنامه کسب کنید. به اهدافتان خواهید رسید تبریک می گویم! توانستید آن ۲۰ پوند وزن اضافه را کم کنید، ۶ تکه کردن شکمتان را به خوبی انجام دادید و به همه اهدافی که در سر داشتید رسیدید. حالا دو انتخاب دارید

(۱) همان اهداف بدنسازی را همچنان نگاه دارید،

(۲) اهداف معقول و قابل حصول دیگری برای خود تعیین کنید تا ثابت کنید که مغرور و از خود راضی نیستید و در همه حال فردی فعال و پرجنب و جوشید. حق انتخاب با خودتان است!

تغذیه در دوران بارداری – باورهای غلط

عقاید و باورهای غلط بارداری تغییرات احساسی و فیزیولوژیکی بسیار در خانم های ایجاد می کند.

در این دوران از هر گوشه و کناری به خانم های باردار توصیه و نصیحت ارائه می شود از طرف پزشک متخصص زایمان، دوستان

و اعضـای خـانواده و همکـاران در محـل کـار. حتی غریبه ها هم دست از اظهار نظر درمورد وضـعیت یک خانم باردار برنمی دارند.

با این شـرایط و باوجود این اطلاعات و توصیه های درست و غلط که در اکثر موارد با هم تناقض دارند (به ویژه درمورد رژیم غذایی و تغذیه) برای مادر دشوار خواهد بود که برنامه غذایی متوازن و صحیح داشته باشد.

از آنجا که داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از مهمترین مسائلی است که یک خانم باردار برای ارتقاء وضعیت سلامت خود و فرزنـدش بایـد رعایت کنـد، در زیر به برخی باورهای غلط و نادرست درمورد رژیم غـذایی و تغـذیه خانم های باردار اشاره می کنیم، تا با دانسـتن این اطلاعات؛ شروعی عالی برای بارداری خود داشته باشید. باور ۱ تو باید برای دو نفر غذا بخوری. در واقعیت، شـما برای یک نفر و یک موجود خیلی خیلی کوچک غـذا می خوریـد. اکثر خانم ها نیاز دارنـد که فقط ۳۰۰ کالری بیشتر از کالری های مصرفی خود، استفاده کنند.

این دوره، دوره افراط در غـذا خوردن نیست. بارداری دوره ای است که بایـد در نهایت سـلامت و عاقلانه غذا بخورید. اضافه وزن معمول در دوران بـارداری بایـد بین ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم باشـد؛ امـا این مسـئله تا حـد زیادی به وزن مادر قبل از بارداری و تعداد جنین در شکم او دارد.

خـانمی که وزنش زیر وزن نرمـال است ممکن است تـا ۲۰ کیلو هم اضـافه وزن بیـاورد امـا خانمی که قبل از بارداری خودش اضافه وزن دارد، اضافه وزن دوران بارداری او نباید از ۱۵ کیلو بیشتر باشد.

پزشکتان با توجه به وزن، قد و شکل بدنتان، وزن

بارداری شما را تعیین خواهد کرد.

باور ۲ رژیم غذایی شما باید کم کربوهیدرات و پر پروتئین باشد.

این باور امروزه در بین رژیم های غذایی شهرت و طرفداران زیادی پیدا کرده است. اما خوب است بدانید که یک رژیم پر پروتئین برای دوران بارداری به هیچ عنوان توصیه نمیشود.

بر طبق هرم راهنمای مواد غذایی روزانه، حبوبات، میوه جات، و سبزیجات باید بیشتر رژیم غذایی شما را به خود اختصاص دهد نه شیر و مواد غذایی گوشتی. در واقع، فقط ۳ - ۲ وعده پروتئین در روز برای خانم های غیر باردار کافی است. این مقدار از پروتئین را می توان در یک عدد تخم مرغ، ۱۰۰ - ۵۰ گرم مرغ یا گوشت قرمز، و ½ فنجان نخود فرنگی یا لوبیا خلاصه کرد.

کالری های اضافی که در دوران بارداری باید استفاده شود، باید بین هر ۵ نوع ماده غذایی در هرم مواد غذایی پخش شود.

باور ۳ فشارخون ناشی از بارداری به خاطر مصرف نمک زیاد است. واقعیت این است که فشار خون ناشی از بارداری به خاطر تغییرات مختلف فیزیولوژیکی در این دوران می باشد و از این رو نباید مانند فشارخون در افراد عادی مورد درمان قرار گیرد.

تعادل شرط اولیه است. با اینکه پرخوری در غذاهای پر نمک به هیچ عنوان سالم نیست، اما کاهش نمک مصرفی یا قطع آن از رژیم غذایی نیز به هیچ عنوان صحیح نیست. باور ۴ دوران بارداری بهترین زمان برای شروع مصرف اسید فولیک (ویتامین های B کمپلکس) است. اسید فولیک در روزها و هفته های اول شکل گیری جنین اهمیت زیادی دارد.

به همین دلیل، توصیه می شود که خانم ها قبل

از حامله شـدن روزانه از یک عـدد قرص مولتی ویتامین اسـتفاده کننـد تا اطمینان یابند که اسـید فولیک بدنشان در دوره اولیه بـارداری کـافی است. علاـوه بر ویتـامین هـا، منابع بسـیار عالی از ویتامین های B کمپلکس عبارتنـد از آب پرتقـال، حبوبات، مرکبـات، سبزیجات، آجیل. باور ۵ بهتر از بیشتر از رژیم غـذایی خود، روی ویتـامین هـا تکیه کنیـد. ویتامین ها نبایـد هیچگاه جایگزین رژیم غذایی شما شود.

گرچه اکثر پزشـک های متخصـص زایمان برای بیماران خود مولتی ویتامین تجویز می کننـد، این ویتامین ها فقط حکم مکمل غذایی را دارد و نمی تواند جایگزین یک رژیم غذایی سالم شود.

بهترین منابع از ویتامین ها و مواد معدنی، مواد غذایی طبیعی است، چون بهتر جذب میشوند.

باور ۶ شـیر کامل برای شما بهتر از شیر کم چرب است. شیر کم چرب برای کلیه افراد بالای ۳ سال انتخاب بهتری به شمار می رود.

شیر کم چرب کلیه مواد مغـذی موجود در شـیر کامل را در خود دارد اما میزان کلسترول و چربی آن کمتر است. در واقع، می توان گفت که حتی کلسـیم موجود در آن از شـیر کامل هم بیشتر است. داشـتن یک رژیم غذایی سالم طی دوران بارداری که شامل انتخاب های عاقلانه و سالم از انواع و اقسام گروه های مواد غـذایی باشـد، باعث می شود اضافه وزن شـما در این دوران در حد نرمال باشد و وضعیت سلامت خودتان و فرزندتان تضمین شود.

اگر به وضـعیت غذایی خود اطمینان کافی ندارید و سوالاتی در این زمینه دارید، می توانید از پزشـک های متخصـص تغذیه یا پزشک خودتان سوال کنید تا شما را راهنمایی کند.

تغذیه سالم برای داشتن بدنی سالم تر و نیرومند تر

اگر مادرتان همیشه به شما گوشزد می کند که هویج برای چشمها

مفیـد است، او خـانم زیرک و باهوشـی است. بتـا - پروتئینهایی که در هویـج وجود دارنـد، به حفظ سـلامت بافت های چشـم کمک می کنند.

در حقیقت مواد غذایی مختلفی وجود دارند که هر یک از آن ها برای اندام های مختلفی از بدن مفید هسـتند و اسـتفاده دسـته جمعی از آنها باعث می شود تا شـما به سلامت کامل دست پیدا کنید. هر چند استفاده از مکمل های غذایی می تواند ویتامین ها و مواد غذایی مورد نیاز بدن را تامین کند اما هیچ چیز نمی تواند جای یک رژیم غذایی سالم را پر کند.

متن زیر را بخوانید تا متوجه شوید که برای محافظت و تقویت برخی اندام های مهم باید از چه رژیم های غذایی استفاده کنید.
پوست پوست یکی از اندام های گسترده در تمام نقاط بدن می باشد.

از آنجایی که سـلول های پوستی دائما در حال ریزش و باز سازی هسـتند غـذاهای معینی وجود دارنـد که می تواننـد در حفظ سلامت پوست به شما کمک کنند.

مواد غذایی ویتامین C این ویتامین باعث می شود که جریان گردش اکسـیژن در زیر پوست تسـریع پیـدا کند، به تولید کلاژن کمک می کند و محل زخم ها، بریدگی ها و کوفتگی ها را زودتر بهبود میبخشد.

در برخی موارد ثابت شده است که از عفونت ها و سرطان های پوستی (و حتی اندام های دیگر) نیز جلوگیری می کند.

چه چیز مصـرف کنید یک عدد عنبه کوچک، یک پرتقال و یا گریپ فروت معمولی میزان مصـرف میزان مصـرف روزانه ۶۰ میلی گرم می باشد.

بعضی از محققین حتی ۱۰۰ میلی گرم در روز را نیز پیشنهاد می کنند که باید در وعده های مختلف استفاده شود.

در این حالت هیچ گونه تاثیر منفی در بدن مصرف کنندگان

دیده نشد.

اما برخی از محققان معتقدند که افزایش میزان مصرف تا ۲۰۰ میلی گرم در روز باعث اسهال و نفخ شکم می شود.

قلب بیماری های قلبی - عروقی (ناراحتی های قلب و رگ های خونی که از انواع آن می توانی به حمله های قلبی و ایست قلب اشاره کرد) در آمریکای شمالی اولین عامل مرگ و میر هم در مردان و هم در زنان را دارا می باشند.

بدون در نظر گرفتن میزان شایع بودن آن و تنها با استفاده از رژیم غذایی درست می توانید ریسک ابتلا به ناراحتی های قلبی را تا حد بسیاری کاهش دهید. مواد غذایی امگا ۳ اسیدهای چرب ضروری شما می توانید ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را با پایین آوردن میزان کلسترول بد و فشار خون و همچنین با افزایش کلسترول خوب خون کاهش دهید. چه چیزهایی مصرف کنید ماهی های قزل آلا، آزاد، ساردین، و ماکرول دوز مصرف برای این مورد مدرک مستندی در دست نیست، اما سه وعده ۲۰۰ گرمی پیشنهاد مناسبی است. استخوان ها زمانی که نوبت به حفظ سلامت استخوان ها می رسد حتما به یاد کلسیم می افتید. این ماده یک عنصر حیاتی برای رشد استخوان ها می باشد.

اما فسفات، ویتامین A، C و D و ماده معدنی بُر نیز در حفظ سلامت استخوان ها نقش مهمی را ایفا می کنند.

مواد غذایی بُر برای سالیان دراز اعتقاد بر این بود که این ماده معدنی هیچ نقش مفیدی در حفظ سلامت بدن انسان ها ندارد.

در حالی که تحقیقات اخیر ثابت کردند که این ماده معدنی در کمک به جذب کلسیم و سایر هورمون هایی که در واکنش های استخوانی فعال هستند کمک می کند.

چه چیز مصرف کنید بروکلی، نخود فرنگی،

انگور، گلابی و سیب. منابع مناسب دیگر نیز شامل پنیر، ماهی ساردین و قزل آلا می باشند.

میزان مصرف شما باید روزی ۱ تا ۲ میلی گرم بر به طور روزانه مصرف کنید. اما دوز مصرف را تا ۴۵ میلی گرم در روز افزایش ندهید. این کار دارای تاثیرات جانبی بسیاری است که از انواع آن می توان به عدم توانایی بدن در جذب فسفر اشاره نمود.

مفاصل این روزها آرتروز و التهاب مفاصل رفته رفته در حال فراگیر شدن است. اما خبر خوب این است که شما به راحتی می توانید مفاصل خود را تقویت کنید. مواد غذایی مس مس یکی از مواد غذایی مفید است که خواص آن به قسمت های مختلف بدن کمک می کند.

به عبارت دیگر بر روی تمام آنزیم هایی که به استخوان ها و مفاصل مربوط می شوند تاثیر می گذارد.

چه چیز مصرف کنیم جگر (در هر ۱۰۰ گرم جگر ۳. ۸ میلی گرم مس وجود دارد.

میگو (۴. ۱ میلی گرم مس در هر ۱۰۰ گرم) و سایر غذاهای دریایی و آجیل و دانه های گیاهی. میزان مصرف از ۱. ۵ تا ۳ میلی گرم در روز می باشد.

دوز بالای مس (۱۵ تا ۳۵) جذب روی در بدن را با مشکل موجه می سازد. اندامهای تناسلی بیشتر آقایون دوست دارند پسرهایی داشته باشند که از نظر سلامتی از دیگران برتر باشند.

اگر فکر می کنید که این امر بدون داشتن رژیم غذایی مناسب امکان پذیر پذیر است بهتر است یک بار دیگر بر روی این مطلب فکر کنید. مواد غذایی روی متابولیسم هورمون های مردان، ایجاد اسپرم و جنبندگی آن همه جزء مواردی هستند که با میزان روی در

ارتباط می باشند.

در برخی مطالعات اثبات شده که روی می تواند برای ناباروری و نازایی نیز مفید باشد.

چه چیز مصرف کنیم میگو (۱۰۰ گرم از آن حاوی ۸۳ میلی گرم روی می باشد) گوشت گاو (۱۰۰ گرم از آن حاوی ۶ میلی گرم روی می باشد) و همچنین گوشت مرغ و بره. میزان مصرف روزانه ۱۵ تا ۱۹ میلی گرم در روز می باشد.

اگر ۵۰۰ میلی گرم به طور روزانه از روی مصرف کنید باعث ایجاد مسمومیت می شود.

چشم اگر یکی از طرفداران هویج نیستید جای نگرانی وجود ندارد.

غذاهای متفاوتی وجود دارند که با مصرف آنها می توانید سلامت چشم های خود را تضمین کنید. چقدر بد شد که مادر شما در این مورد زمانی که کودک بودید چیزی نگفته بود، نه؟

مواد غذایی بتا کارتویین بدن انسان بتا کارتویین را تبدیل به ویتامین A می کند.

ویتامین A نیز به عنوان ضد اکسنده عمل کرده و از چشم در مقابل بیماری های مختلف مراقبت می کند.

همچنین از ابتلا به آب مروارید و آب سیاه (لکه سیاهی بر روی شبکیه) نیز جلوگیری می کند.

چه چیز مصرف کنید هویج (دو عدد در اندازه معمولی) سیب زمینی شیرین، بروکلی و تمام سبزی های برگ دار سبز رنگ. میزان مصرف ۱۵۰۰ واحد می باشد.

اگر در حدود ۱۰۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ واحد بتا کاروتیین مصرف کنید میزان ویتامین A مورد نیاز بدن شما به راحتی فراهم می شود.

تنها مشکلی که در این جا وجود دارد این است که بتا کاروتیین رنگ پوست را به زرد - نارنجی متمایل می سازد که خود مشکل حادی را بروز نمیدهد. اما مصرف بیش از اندازه ویتامین A در دراز مدت مشکلاتی

را برای بدن به وجود می آورد.

دندان و لثه اگر از رفتن به دندانپزشکی خوشتان نمی آید کارهایی بجز مسواک زدن و استفاده از نخ دندان وجود دارد که با به کارگیری آنها می توانید به دندانپزشکی مراجعه نکنید. مواد غذایی کلسیوم کلسیم سلامت دندان ها را حفظ می کند و به شما کمک می کند که به سایر بیماری های دهانی نیز مبتلا نشوید. بر اساس تحقیقاتی که بر روی ۱۳۰۰۰ آمریکایی انجام شده ثابت شده است که مردها و زن هایی که میزان مصرف کلسیم روزانه آنها از ۵۰۰ میلی گرم کمتر بوده دو برابر بیشتر از سایرین به بیماری های لثوی مبتلا می شدند.

چه چیز مصرف کنید یک فنجان شیر (۲۵۶ میلی گرم) یک فنجان بادام (۳۵۷ میلی گرم) یا دو فنجان لوبیا سفید می تواند ۳/۱ کل کلسیم مورد نیاز بدن شما را تامین کند.

میزان مصرف ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم در هر روز می باشد.

استفاده بیش از اندازه باعث ایجاد بیماری های کلیوی از جمله سنگ کلیه می شود.

این ماده را در وعده های مختلف غذایی و همراه با غذا مصرف کنید. مو در حالی که هیچ گونه راه حل قطعی برای ریزش مو وجود ندارد اما موادی وجود دارند که باعث می شوند رشد موها تسریع پیدا کند و سالم تر به نظر برسند.

مواد غذایی آمینو اسیدها ۳ آمینو اسید وجود دارند که برای رشد و ترمیم موها ضروری می باشند.

سیستین که خود آلفا - کراتین تولید می کند و برای حفظ سلامت موها مفید است و در آخر متانین که از ریزش مو جلوگیری می کند.

چه چیز مصرف کنید غذاهایی که شامل پروتئین زیادی هستند نظیر مرغ، بوقلمون، گوشت

گاو، تخم مرغ، پنیر و آجیل. میزان مصرف هر چند مدرک مستندی از میزان مصرف این آمینو اسیدها در دست نیست اما شما باید به طور روزانه ۱۰۰ گرم گوشت، یک عدد تخم مرغ، یک مشت آجیل با هر وعده غذایی خود میل کنید.

البته افرادی که دارای بیماری سیستیناریا (یک نوع بیماری ژنتیکی که در آن کلیه دائما سنگ سازی می کند) هستند نباید از مکمل های حاوی سیستین استفاده کنند.

بدنی سالم تر حالا که متوجه شدید چه غذاهایی برای قسمت های مختلف بدنتان مفید است از این پس به مواد غذایی که مصرف می کنید توجه بیشتری داشته باشید. مصرف این مواد غذایی نه تنها وزن شما را در حالت تعادل نگه می دارد بلکه سلامتی و نیروی جسمانی را نیز افزایش می دهد. به خاطر داشته باشید که بدن شما با ارزش ترین و مقدس ترین سرمایه ای است که دارید پس از آن به خوبی مراقبت کنید.

تغذیه سالم در دنیای نا کامل

برای خوب غذا خوردن وقت ندارید؟

راه حل آن پیش ما است! روزانه ۹ وعده میوه و سبزیجات بخورید. از غذاهای بدون چربی یا کم چربی و ترجیحاً درست شده از حبوبات کامل استفاده کنید. هر روز فعالیت فیزیکی داشته باشید. مراقب مصرف کالری های روزانه تان باشید. مصرف چربی و روغن خود را محدود کنید. به اندازه ی کافی کلسیم بخورید. ما در دنیایی زندگی می کنیم که آکنده از تحقیقات علمی گیج کننده در مورد مواد و عادات غذایی در راه بهبود سلامتی است. در یک جهان ایده آل، این می تواند خبر خوبی باشد.

اگر ما ورزش کنیم و درست غذا بخوریم، تغذیه و فعالیت لازم برای عملکرد عالی را برای بدنمان فراهم

خواهیم کرد.

اما دنیای ما از حد ایده آل هنوز خیلی دور است. مسئولیت ها و اولویت هایی در تغذیه و سبک زندگی وجود دارد که ما را به تغذیه ی سالم هدایت می کند.

در زندگی واقعی، همه برای برطرف کردن گرسنگی و امیال روزانه در عجله و شتاب هستیم و در این حین و بین ممکن است انتخاب های ناسالمی هم داشته باشیم.

لازم نیست همیشه اوضاع به آن منوال باشد.

مهم نیست زندگی های ما چه شکلی داشته باشند، همیشه برای پیشرفت جا هست! دکتر سو مورِس می گوید،

همیشه یک کار مثبت برای بهبود سلامتیمان وجود دارد.

این کار مثبت می تواند خوردن یک وعده میوه بیشتر در روز باشد، یا پختن غذاها به شیوه ای دیگر، و یا حتی امتحان کردن غذاهایی که تحت تاثیر مسائل قومی و نژادی شناخت درستی از آنها نداشتیم. تلاش برای داشتن تغذیه سالم به معنای محدود کردن زندگیمان نیست. چند دقیقه در مورد پیدا کردن یک هدف کوچک غذایی فکر کنید، ببینید چطور می توانید به آن هدف دست پیدا کنید و چه چیز ممکن است مانع موفقیت شما شود.

و بعد برنامه ریزی کنید. بدون این مرحله برنامه ریزی، بهترین قصد و هدف ها هم ممکن است خیلی زود از یاد بروند.

دکتر تارا گیدوس می گوید،

مردم فقط باید کمی سعی کنند برای غذا خوردنشان برنامه ریزی کنند، با این روش دیگر صبر نمی کنند تا آنقدر گرسنه شوند که مجبور شوند انتخاب های ناسالمی داشته باشند. او می گوید مردم فکر می کنند برنامه ریزی برای غذا خوردن کار دشواری است و مستلزم تلاش زیادی است، در حالی که اصلاً اینطور نیست. برای راحت تر کردن کار شما،

تصـمیم گرفته ایم لیستی از انواع موانع که در راه تغذیه ی سالم وجود دارد، برایتان تهیه کنیم و از متخصصـین خواسـته ایم راه های مقابله با این موانع را به ما پیشنهاد کنند.

نکاتی برای تغـذیه ی افراد پرمشـغله امور مربوط به کار، خانواده و اجتماع گاهی مانع می شود که غـذاهای سالم و مفیـد برای خود تهیه کنیم.

این مسـئله برای تاجران، پدر و مادرهای پرمشـغله، افرادی که معمولاً در سفر هستند و از این قبیل بیشتر صادق است. این افراد، به خاطر کمبود وقتی که با آن مواجه اند، معمولاً به غذاهای آماده که حاوی میزان زیادی چربی، قند، سدیم، و کالری است و معمولاً فاقد مواد مغذی لازم برای بدن است، رو می آورند.

راه حـل آن این نیست که وقت بیشتری پیـدا کننـد، این است که بـا طبق برنامه شان کار دقایقی که صـرف خریـد فَست فود و غـذاهای آماده می شود را به خواربار فروشـی های برونـد که بتواننـد سالادهای آماده، ساندویـچ، و میوه ها و سبزیجات بریده شده و آماده، سوپ های کنسروی، غذاهای فریز شده ی کم کالری و کم چربی، ماست، پنیر و سریال خریداری کنند.

ممکن است خریـد از سوپرمارکت کمی وقت گیرتر باشـد، اما خواهیـد دیـد که تغذیه ی سالم به آن تنبلی و بی انرژی بودنی که غـذاهای آمـاده نصـیبتان میکرد، می ارزد. بـا خوردن غـذاهای سـالم، حتی درمورد خودمان و دنیای اطرافمان مثبت تر فکر خواهیم کرد.

دکتر مورِس عنوان می کند، سلامتی ارتباطی مستقیم با آنچه می خوریم و چگونه میخوریم دارد.

هرچه انتخاب های سالمتری داشـته و سـلامت تر غـذا بخوریم، احساس بهتری پیـدا می کنیم و از زندگی بیشتر لذت می بریم. در این قسمت نیز به

چند نکته ی مهم درمورد تغذیه ی افراد پرمشغله اشاره می کنیم تعطیلات آخر هفته مقدار بیشتری غذا بپزید و آن را برای مصرف روزهای هفته در یخچال نگه داشته یا فریز کنید. ساعتتان را برای ساعات غذا کوک کنید. حتی اگر درگیر یک پروژه ی کاری بودید، به هیچ عنوان از غذا غفلت نکنید. باید حتماً زمانی را به خوردن غذا اختصاص دهید. موقع خوردن غذا سعی کنید هیچ کار دیگری انجام ندهید. مصرف بی دقت غذا باعث می شود نتوانید از خوردن آن لذت ببرید. و در این حالت افراد معمولاً بیشتر غذا میخورند و حتی ممکن است غذاهای ناسالمی هم بخورند.

میوه جات تازه یا خشک شده را جایی قرار دهید که همیشه آن را ببینید و تغذیه ی سالم را به شما یادآور شوند.

موز، انگور و سیب میوه هایی بسیار عالی و مقوی هستند که در زمان های چاشت می توانید از آنها استفاده کنید. اگر در رستوران بودید، می توانید غذاهای پخته شده، یا کبابی را به جای غذاهای سرخ کردنی انتخاب کنید. همیشه از اسنک های سالم و مقوی مثل میوه، میوه خشک، خشکبار، هویج و ساندویچ استفاده کنید. نکاتی برای تغذیه افراد ایرادگیر این افراد به آنچه که در دهان میگذارند دقت و توجه بسیار زیادی دارند.

ممکن است بعضی مزه ها یا غذاها را دوست نداشته باشند.

ممکن است حتی میلی به خوردن انتخاب های سالمی مثل سبزیجات و میوه جات، و محصولات کم چربی، کم قند، کم سدیم و کم کالری هم نداشته باشند.

و فقط چیزهایی بخورند که دوست دارند و از خرودن آنها احساس راحتی می کنند.

دکتر گیدوس به این افراد خاطرنشان می کند که خوردن همه ی غذا

به تعادل برای حفظ سلامتی مهم است. او می گوید،

باید افق هایتان را گسترده تر کنید. اگر هر روز همان چیز همیشگی را بخورید، مواد مغذی لازم به بدنتان نخواهد رسید. امتحان کردن غذاهای جدید کار دشوار و غیر معمولی نیست. لیستی از میوه ها، سبزیجات، گوشت، و سایر غذاهایی که برایتان قابل قبول است تهیه کنید. ممکن است سیب دوست نداشته باشید، اما انگور و گلابی چطور؟

اگر از درست کردن غذاها به روشی خاص خوشتان نمی آید، می توانید آن مواد را به صورت خام استفاده کنید یا به روشی دیگر آن غذا را آماده کنید. دکتر کلاودیا فاژارو در این رابطه پیشنهاد می دهد، برخی سبزیجات را می توان در سوپ ریخت و خورد و به این حالت دیگر مجبور به خوردن مثلاً بروکلی خام نیستید. اگر از نان شیرینی خوشتان می آید، می توانید کمی پنیر خامه ای کم چرب و کمی آناناس خرد شده یا هویج خرد شده روی آن بریزید و بخورید. آب میوه ها را هم می توانید با سودا مصرف کنید. دکتر مورِس می گوید، وقتی غذاهای جدید را امتحان می کنید با خودتان راحت باشید. هر هفته یک غذا جدید را امتحان کنید. اگر به خوردن برنج قهوه ای عادت ندارید، می توانید ابتدا برنج قهوه ای را با برنج سفید مخلوط کنید تا به خوردن آن عادت کنید. و بعد برنج قهوه ای را با سبزیجات و ادویه ی مختلف مخلوط کنید. نکاتی برای تغذیه تماشاگران تلویزیون برنامه ی تلویزیون را خیلی دوست دارید و هیچ راه بهتری برای استراحت بعد از یک روز سخت کاری سراغ ندارید. اما حواستان باشد، محققان رابطه ی مستقیم بین تماشای تلویزیون و چاقی نشان می دهند.

شاید به

این خـاطر باشـد که تماشـای تلویزیون کـاری نشسـته و سـاکن است و یا شایـد هم به این خاطر که مردم وقتی درحال تماشای تلویزیون باشند، بی فکرانه هر چیز که دم دستشان باشد می خورند.

دکـتر کریسـتین فیلاـردو عقیـده دارد که اگر عـادت داریـد جلوی تلویزیون چیز بخوریـد، معمولاًـ به میزان خوردن خود دقتی ندرید. او در این رابطه می گوید،

اگر جلوی تلویزیون نشسـته ایـد و یک بسـته چیپس باز می کنیـد، خیلی راحت است که کل بسـته را بخوریـد و حواسـتان هم نباشد که چه کار می کنید. چون تمرکز شـما بر آنچه که میخورید نیست بلکه بر آن چیزی است که تماشا می کنید. شـکلات و چیپس را با پاپ کُرن ساده جایگزین کنید و یک ظرف میوه هم می تواند جایگزین خوبی به شمار برود.

به جای بسـتنی هم از ماست کم چرب استفاده کنید. نکاتی برای تغذیه افراد هله - هوله خور برنامه ریختن برای خوردن غذاها و اسـنک هـای سـالم برای افرادی که عادت به خوردن تنقلات ناسالم دارنـد، ضـروری است. دکتر گیـدوس در این زمینه می گوید،

برخی از این هله هوله خورها به این خاطر به خوردن این غذاها عادت می کنند که چیز دیگری در دسترسـشان نیست. و چیزی هم که این روزها زیاد شـده مارک های مختلف این قبیل هله هوله است. اگر فکر می کنیـد حتماً باید از این تنقلات بخورید، انواع سالمتری از آن را مثل سیـب زمینی سـرخ کرده، و میوه خشک را انتخاب کنیـد. به دنبال انواع کم کالری، کم قنـد و کم چربی آن باشید. آنها که عادت به خوردن تنقلات صدا داری مثل چیپس و پفک دارند، می توانند آن را با

پاپ کُرن ساده، تکه های هویج، و نان برنجی جایگزین کنید. آنها که عادت به خوردن تنقلات شیرین دارند، می توانند از پودیک بدون قند، ژله بدون قند، میوه خشک، سیب پخته شده، و میوه های تازه استفاده کنند.

اگر دوست دارید شکلات و کاکائو بخورید، یک تکه کوچک و کم کالری را انتخاب کنید. نکاتی برای تغذیه ورزشکاران شما چندان هم فرد فعالی نیستید، اما این آخر هفته، دوستانتان شما را برای پیاده روی، اسکی، یا دومیدانی دعوت کرده اند.

اما برای تامین انرژی لازم برای انجام این فعالیت ها از چه غذاهایی باید استفاده کنید؟

دکتر کانتُر در این زمینه پیشنهاد می دهد، من فکر نمی کنم هیچ غذایی بتواند کمک کننده باشد، چون مسلماً غذا نمی تواند مانع آسیب و صدمه رسیدن به شما شود.

اما خوردن قبل یا در حین فعالیت اهمیت دارد، چون خستگی ممکن است منجر به آسیب جسمی شود.

برای بالا نگه داشتن سطح انرژی بدن، خشکبار، میوه خشک می تواند مفید باشد.

حفط آب بدن هم اهمیت زیادی دارد.

دکتر کانتُر در این زمینه نیز می گوید،

مردم معمولاً نمی دانند که حین فعالیت بدنی چقدر آب از دست می دهند.

حتی در زمستان هم ممکن است موقع ورزش و فعالیت فیزیکی عرق کنید و عرق آنقدر زود تبخیر میشود که شما متوجه نمی شوید چقدر آب از دست داده اید. اینها افرادی هستند که به نوشابه های انرژی زا رو می آورند.

اما مراقب این نوع انتخاب ها باشید چون خیلی از این نوشیدنی ها حاوی میزان زیادی قند هستند و عاری از مواد مغذی مفید می باشند.

قبل از خرید حتماً به برچسب روی محصول دقت کنید. یک نوشابه ی انرژی زای خوب باید حاوی ۵

گرم یا کمتر چربی، ۳ تا ۵ گرم فیبر، تا ۱۵ گرم پروتئین و ۱۵ تا ۲۵ گرم کربوهیدرات باشد.

همچنین به محتوی ویتامین و مواد معدنی آن نیز دقت کنید. اطمینان یابید که محتوی ویتامین و مواد معدنی آن ۲۵٪ یا کمتر باشد چون میزان زیاد ویتامین و مواد معدنی نیز می تواند مضر باشد.

نکاتی برای تغذیه کسانی که آشپزی بلد نیستند نمی دانید چطور یک غذای سالم درست کنید؟

مشکلی نیست! دکتر فیلاردو می گوید،

برای پختن غذاهای سالم نیازی نیست که حتماً یک آشپز قهار باشید. دو تکه سینه مرغ، و سیب زمینه خرد شده را می توانید روی اجاق کباب کنید. می توانید کمی اسفناج، سیر و روغن زیتون هم به آن اضافه کنید. می توانید از غذاهای آماده ی فریز شده و سالادهای آماده ای که در سوپر مارکت ها موجود است نیز استفاده کنید. در رستوران فَست فود موقع سفارش پیتزا، نوع کم پنیر آن را انتخاب کنید، و با غذایتان سالاد هم سفارش دهید. در رستوران چینی از گارسون بخواهید که روغن کمتری در غذایتان استفاده کند.

سبزیجات سفارش بدهید و از خوردن برنج هم واهمه نداشته باشید. برای خوردن پاستا، به جای سوس مایونز پرچرب از سوس کچاپ یا گوجه فرنگی استفاده کنید. مهم نیست که تا امروز چقدر به سلامت تغذیه ی خود اهمیت داده اید، مهم این است که همیشه می توانید این تغییر را در زندگیتان ایجاد کنید. سعی کنید به صورت تدریجی این تغییرات را کم کم وارد عادات غذایی خود بکنید. یک بدن سالم حتماً نباید ایده آل باشد.

سلامتیتان را واقعیت بخشید.

تغذیه مناسب برای طول عمر بیشتر

بشر همواره بدنبال راز طول عمر جاویدان بوده و هست. ما

با بکار بستن شیوه صحیح تغذیه و مصرف خوراکیهای مغذی قادر خواهیم بود تا طول عمر خود را افزایش دهیم.

این خوراکی ها که بواسطه دارا بودن خواص ضد پیری مشهور می باشند حاوی مواد خاصی می باشند که بنظر میرسد قابلیت بدن ما را برای مبارزه با اغلب بیماریهای شایع و تهدید کننده افزایش می دهند.

اکنون به برخی از این خوراکی ها اشاره می کنیم

۱ – سیب ترکیبات سیب سرشار از چندین آنتی اکسیدان قوی بخصوص کوئرستین و همچنین حاوی مقادیر زیادی از فیبر قابل حل پکتین می باشد.

خواص غذایی کوئرستین این آنتی اکسیدان قوی با لخته شدن و همچنین سرطان خون مبارزه می کند.

مصرف به اندازه پکتین نیز کمک می کند تا کلسترول خون کاهش یافته و سموم سرطانزا از جریان خون حذف گردند.

بهترین روش مصرف خام و همراه با پوست به خاطر آنکه این پوست سیب است که حاوی کوئرستین می باشد.

۲ – موز ترکیبات موز حاوی مقادیر بسیار زیادی از پتاسیم، منیزیم و اسید فولیک می باشد.

خواص غذایی پتاسیم با فشار خون بالا مبارزه کرده و خطر سکته های قلبی را کاهش می دهد. اسید فولیک نیز برای رشد مناسب بافتهای بدن ضروری بوده و از بیماریهای قلبی جلوگیری به عمل می آورد.

بهترین روش مصرف تنها پوست آن را جدا کرده و میل کنید.

۳ – تخم مرغ ترکیبات تخم مرغ غنی از کولین، پروتئین و کاراتینوئیدهای لوتین و زاکسانتین است. خواص غذایی کولین موجود در تخم مرغ در حفظ حافظه در دوران پیری موثر می باشد.

از آن گذشته کاراتینوئیدهای موجود در تخم مرغ از ایجاد آب مروارید که می تواند منجر به کوری گردد جلوگیری به عمل می آورد.

بهترین روش مصرف به صورت آب پز، سفت پز، نیمرو و املت تفاوتی نمی کند تنها از آغشته کردن زیاد تخم مرغ به روغن و کره اجتناب ورزید.

۴ – سیر ترکیبات همانند بسیاری از غذاهای ضد پیری سیر نیز منبع بسیار خوبی از آنتی اکسیدان ها می باشد.

خواص غذایی سیر در خون مانند یک ماده ضد انعقاد عمل می نماید و خطر سکته را کاهش داده و با انهدام سلولهای سرطانی، دوره زندگی بیماران سرطانی را نیز افزایش می دهد. بهترین روش مصرف با آنکه سیر سبب بوی دهان می گردد اما اگر به صورت خام مصرف گردد بسیار سودمند خواهد بود مثلا به صورت پودر به عنوان چاشنی سالاد.

۵ – لوبیا ترکیبات سرشار از فیبر قابل حل می باشد.

خواص غذایی فیبر سلامتی دستگاه گوارش شما را حفظ نموده و سیستم گوارشی سالم از ابتلای به سرطان روده بزرگ و دیابت پیشگیری به عمل می آورد.

فیبر قابل حل همچنین سبب کاهش کلسترول و قند خون می گردد. بهترین روش مصرف لوبیا به صورت خشک و کنسرو شده هر دو مفید می باشند.

۶ – گردو ترکیبات یک مشت گردو به همان میزان حاوی اسید چرب امگا ۳ می باشد که ۱۰۰ گرم ماهی آزاد دارا می باشد.

خواص غذایی نه تنها امگا ۳ به حل لخته های خون کمک می کند، بلکه از التهاب مفاصل و افسردگی نیز جلوگیری به عمل می آورد.

بهترین روش مصرف هنگامی که گردو از پوسته خود خارج می گردد، تازه تر از هر زمانی می باشد اما اگر در مکان خنک و خشک نگهداری شود، تا ۲ هفته تازگی خود را حفظ می کند.

می توان به صورت خام و یا همراه با

سالاد استفاده کرد.

۷ – سویا ترکیبات حاوی هورمون ازوفلاون می باشد.

خواص غذایی کاهش سطح کلسترول بد خون یا همان LDL که سبب کاهش فشار خون و جلوگیری از حملات قلبی می گردد. بهترین روش مصرف بر خلاف عقیده عموم سویا می تواند خوش طعم و قابل مصرف گردد. برای این کار سویا را همراه با سس سویا و یا آب لیمو ترش و یا با دیگر سبزیجات آن را سرخ کنید.

۸ – اسفناج ترکیبات منبع خوبی از اسید فولیک و ویتامین های A و C بوده و هم اندازه سیر حاوی آنتی اکسیدان می باشد.

خواص غذایی یک سبزی چند منظوره است که با سرطان، بیماریهای قلبی و اختلالات روانی مبارزه می کند.

بهترین روش مصرف اسفناج نپخته و یا بخارپز بسیار ایده آل می باشد.

۹ – گل کلم ترکیبات گل کلم بیش از هر میوه از خانواده مرکبات حاوی ویتامین C می باشد.

کلسیم بیشتری از یک لیوان شیر و فیبر آن از یک تکه نان سفید بیشتر بوده و دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است. خواص غذایی یک ضد سرطان بسیار قدرتمند می باشد چون بدن را تحریک می کند تا مواد نابود کننده سلولهای سرطانی را تولید کند.

همچنین از بیماریهای قلبی، آب مروارید و زخم معده پیشگیری می کند.

بهترین روش مصرف خام و یا بخار پز.

۱۰ – ماهی ترکیبات ماهی های آزاد، قزل آلا و شاه ماهی حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ می باشند.

خواص غذایی کاهش فشار خون و پیشگیری از سکته و لخته شدن خون. بهترین روش مصرف پخته، کبابی و سرخ شده آن مطلوب می باشد.

۱۱ – لیمو ترش ترکیبات لیمو ترش غنی از ویتامین

C می باشد.

خواص غذایی نه تنها به بدن کمک می کند تا در برابر عفونتها از خود دفاع کند، بلکه طبیعت اسیدی آن خواص ضد باکتریایی دارد که آن را قادر میسازد با زخمهای دهانی و گلو درد مبارزه کند.

بهترین روش مصرف با چکاندن لیمو ترش تازه روی ماهی و یا داخل یک لیوان آب و یا به عنوان چاشنی در سس و سالاد.

۱۲ - پیاز ترکیبات حاوی ویتامین C زیاد و آنتی اکسیدان کوئرستین و سولفور می باشد.

خواص غذایی با آنکه سبب بوی بد دهان می گردد اما کمک می کند به کنترل بسیاری از بیماریهای تنفسی همچون آسم و دیگر بیماریهای التهابی. همچنین سطح کلسترول خوب خون را یا همان HDL را افزایش داده و سلولها را در برابر سرطان محافظت می کند.

بهترین روش مصرف خام همراه با سالاد و یا با ساندویچ.

۱۳ - گوجه فرنگی ترکیبات حاوی آنتی اکسیدان لایکوپین می باشد.

خواص غذایی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. کاهش خطر برخی از سرطانها خصوصا سرطانهای پروستات، ریه و معده. بهترین روش مصرف بهترین زمان وقتی است که گوجه فرنگی داغ باشد! گوجه فرنگی پخته حاوی مقادیر بیشتری لایکوپین نسبت به گوجه فرنگی خام می باشد.

همچنین گوجه فرنگی کنسرو شده و سس گوجه فرنگی به ترتیب ۳ و ۵ برابر گوجه فرنگی تازه حاوی لایکوپین می باشند.

۱۴ - چای سبز ترکیبات حاوی آنتی ااکسیدانهای کاتچین و پلی فنول و ویتامینهای A، C، D می باشد.

خواص غذایی از شمشیر سامورایی قدرتمندتر است! زیرا که از اکسیداسیون سلولها که می تواند منجر به سرطان گردد جلوگیری می کند.

سیستم ایمنی را تقویت نموده و خون را

رقیق می سازد. بهترین روش مصرف تنها آب جوش به آن اضافه کرده و میل کنید.

تغییر سایز ران و کفل

پرسشمن ران های بزرگی دارم و فکر می کنم باید حتماً کاری برای لاغر کردن آنها انجام دهم. انگیزه ی بسیار زیادی دارم و حاضر به انجام هر کاری هستم. بهترین تمرینات ورزشی برای کوچک کردن رانها چیست و چه زمانهایی باید آنها را انجام دهم؟

پاسخ همان طور که خیلی خوب می دانی، تو در این زمینه تنها نیستی. مسئله ی بزرگ بودن ران ها یکی از مشکلات اساسی خانم ها در تناسب اندام است. اما چیزی هست که تو و سایر افرادی که این مقاله را می خوانند باید بدانند هیچ تمرین ورزشی خاصی برای لاغری موضعی وجود ندارد.

من می توانم ۵۷ تمرین مخصوص پا برایتان عنوان کنم اما این تمرینات به تنهایی باعث لاغری نخواهند شد.

چرا؟

چون وقتی ما چربی می سوزانیم، این چربی از همه ی قسمت های بدنمان کم می شود.

اگر شما چربی اضافی در یک ناحیه ی بخصوص از بدن انباشته باشید، کمتر از سایر نقاط بدن از آن قسمت چربی خواهید سوزاند.

برای کم کردن چربی بدن باید تا آنجا که می توانید میزان سوخت کالری بدنتان را بالا برده و در عوض میزان کالری مصرفی خودتان را نیز کاهش دهید. ورزش های قلبی – عروقی و ایروبیک نیز بسیار به این مسئله کمک می کند و باعث می شود چربی بیشتر بسوزانید. چه کار دیگری می توانید انجام دهید؟

جوابش بسیار ساده است تمرینات وزنه بالا تنه. تمرینات بنچ پرِس برای قسمت سینه، تمرینات با دمبل برای پشت، پرس بالا ی سر برای شانه، و کِرل برای عضلات دو سر، و پوش داون عضلات سه سر و کیک بَک برای

پشت بـازو بسـیار عالی است. انجام تمرینات اسـتقامتی بالاتنه باعث می شود که حین ورزش کالری های بیشتری بسوزانیـد. اما طی زمان، باعث می شود که علاوه بر قسـمت پایین تنه، در قسـمت بالاتنه نیز عضله سازی کنید، و متابولیسم بدنتان را در حال استراحت نیز بالا ببرید. این به آن معناست که در طول روز وقتی حتی در حال استراحت هستید نیز کالری میسوزانید. از عضـله ای شـدن نترسـید – شـما بـدنسازی نمی کنیـد، بلکه لاغرتر میشویـد. این تمرینات وزنه را دو یا سه بار در هفته انجام دهیـد، و حواسـتان باشـد که بین روزهای تمرینی خود حـداقل یک روز فاصـله بیندازید. مهم نیست که نقاط مشـکل دار بدن ما کجاها هستند، تقویت آن نواحی همیشه باعث کاهش کلی چربی بدن می شود.

تمرینات مخصوص کوچک کردن ران ها پرسش برای کوچک کردن رانها چه تمریناتی را می توانم انجام دهم؟

پاسخ این سوال بسیار متداولی است. اما متاسـفانه باید بگوییم که اگر ران های بزرگی دارید، تقصـیر اصلی بر گردن استخوان بندی شماست لگن شما هرچه بزرگتر باشد، ران هایتان نیز بزرگتر خواهند بود.

اما خبر خوبی که می توانم بدهم این است که بدنتان به جای اینکه سیبی – شکل شود، گلابی شکل خواهد شد.

این یعنی بدنتان به جای اینکه چربی را در نواحی شکم ذخیره کند، در قسمت ران ها ذخیره می کند.

و گرچه خرید لباس کمی برایتان مشـکل می شود، اما در عوض خطر ابتلا به بیماری های قلبی در شما کمتر است. از آنجا که لاغری موضـعی وجود نـدارد، باید یک برنامه ورزشـی جامع و کامل برای پایین آوردن چربی کل بدن و افزودن به ماهیچه ها از سر گیرید. ۳ تا ۵

مرتبه در هفته به مـدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه تمرینـات ایروبیـک را انجام دهیـد. این تمرینات هرچه طولانی تر شونـد، میزان کالری بیشتری می سوزانیـد، پس در همـان اوایل مـدت زمانتان، همه ی انرژیتان را تمام نکنیـد تا بتوانیـد مـدت زمان بیشتری ورزش کنید. دوچرخه سواری نیز برای آب کردن چربی های قسمت ران بسیار خوب است. ورزش های زمینی مخصوص پا، انقدر بر عضلات رانهایتان کار نمی کند که چربی سوزی کره یا عضلاتتان را تقویت کند.

برای محکم کردن قسـمت پایین تنه، حرکات اسکوات و لانژ بسیار عالی است. هر تمرینی هم که انجام دهید، بهتر است بدانید که بهترین روش داشتن برنامه ای منظم است.

تفاوت میان فراکتوز و گلوکز

صحبت های مختلفی در مورد کربوهیدرات ها و اینکه آیا برای بدن مفید می باشند یا خیر، وجود دارد.

برخی از افراد معتقدند که بدن بدون آنها می تواند لاغر شده و چربی کمتری را ذخیره نماید.

البتـه در ایـن میـان افراد دیگری نیز هســتند کـه معتقدنــد برای کسـب انرژی لازم افراد بایــد در رژیـم غـذایی خـود حتماً از کربوهیدرات ها هم استفاده کنند.

در حالی که رژیم هایی با کربوهیـدرات پایین همچنان جایگاه خود را حفظ نموده اند، به هر حال برای خوردن کربوهیدرات، بایـد کمی دقت داشـته باشـید. بحث هـای زیادی در مورد تفاوت های موجود در میان کربوهیـدرات در فرم فراکتوز و گلوکز وجود ندارد و بسیاری از افراد به درستی نمی دانند که تاثیر هر یک بر روی بدن انسان ها چه می باشد.

با درک بهتر این مطلب می توانید یاد بگیرید که چگونه می توانید با مصرف کربوهیدرات مناسب در رژیم غذایی خود از آن به نفع خود استفاده کنید. با دانستن این نکات می توانید در رژیم غذایی به نتایج

دلخواه خود دست پیدا کنید. حقایقی در مورد فراکتوز فراکتوز از انواع کربوهیدراتهایی است که به قند طبیعی شهرت دارند و در میوه ها، آب میوه، برخی از انواع خاص سبزیجات، و برخی از محصولات صنعتی یافت می شود و مزه آن شیرین می باشد.

طعم شیرین فرآورده های صنعتی از شربت غنی شده فراکتوز به آن مواد ایجاد می شود.

افزایش وزن مهمترین چیزی که در مورد فراکتوز باید به یاد داشته باشید این است که بدن برای ذخیره آن جای کمی دارد و زمانی که از حد مجاز تجاوز کند، بدن میزان اضافه آن را به تریگلیسیرید تبدیل می کند.

تری گلیسیرید به جریان خون انتقال داده می شود و ریسک ابتلا به بیماری های مختلفی را ایجاد کرده و همچنین سبب افزایش وزن نیز می شود.

فراکتوز مستقیماً به کلیه رفته و پس از هضم به هیچ وجه جذب بافت های ماهیچه ای نمی شود.

این امر از اهمیت خاصی برخوردار است چرا که با توجه به این مورد می توان متوجه شد که مصرف غذاهایی که دارای فراکتوز بالا می باشند نمی توانند انرژی لازم برای بافت های ماهیچه را تامین کنند.

اگر شما بیشترین مقدار کربوهیدراتی را که برای بدن مورد نیاز است را از طریق فراکتوز بدست می آورید ممکن است با کمبود انرژی کافی مواجه شده و در صورت ورزش کردن این امکان وجود دارد که ماهیچه ها توانایی اولیه خود را از دست داده و مرتباً احساس کوفتگی در آنها ایجاد خواهد شد.

افزایش گلیکوژن حیوانی در این میان یکی از مزایای فراکتوز این است که می تواند تعیین کند بدن شما در شرایط کاتابولیک قرار گرفته یا آنابولیک. اگر شما خواستار افزایش حجم در

ماهیچه های خود باشید، باید سعی کنید تا آنجایی که می توانید خود را در شرایط آنابولیک قرار دهید. به همین دلیل باید تا آنجایی که ممکن است، گلیکوژن را افزایش دهید. لازم به ذکر است که این کار با مصرف بیشتر فراکتوز امکان پذیر خواهد شد.

تسهیل تحمل گرسنگی علاوه بر افزایش شرایط آنابولیک، فراکتوز می تواند به شما کمک کند تا در زمان گرسنگی درد کمتری را احساس کنید و فشار کمتری به بدنتان وارد گردد. افرادی که خواهان گرفتن رژیم غذایی هستند می توانند از این مورد به نفع خود استفاده کنند.

یک یا دو قطه میوه می تواند رژیم غذایی را راحت تر کرده و رعایت آن را آسان تر کند؛ به ویژه برای افرادی که به دلیل احساس گرسنگی نمی توانند رژیم های غذایی خود را رعایت کنند، این امر از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

بدون تاثیر بر روی قند خون از آنجایی که فراکتوز وارد جریان خون نمی شود، به همین دلیل هیچ گونه تاثیری بر روی قند خون و یا همان انسولین نخواهد داشت. از این رو می توان اظهار داشت که گزینه مناسبی برای افرادی که دارای قند خون بوده و یا از هیپوگلیکوژن رنج می برند و تنها از رژیم هایی که حاوی کربوهیدرات استفاده می کنند، می باشد.

نکات دیگر ... موادی که حاوی فراکتوز می باشند، عبارتند از میوه ها، نوشیدنی های شیرین (نظیر نوشابه های گازدار) ، آب میوه ها، خشکبار، و سایر فراورده هایی که حاوی HFCS (شربت با فراکتوز بالا) هستند.

عموماً میزان فراکتوزی که در غذاها موجود می باشد، پایین است و در حدود ۵ – ۷ گرم در هر میوه تخمین زده می شود.

مصرف روزانه یک انسان

معمولی از فراکتور در حدود ۵۰ گرم می باشد.

با این ۵۰ گرم نه کلیه از فراکتوز خالی می شود و نه میزان بیش از اندازه آن به تری گلیسرید تبدیل می شود.

بهترین زمان برای مصرف کربوهیدراتی که از طریق فراکتوز به بدن می رسد، پیش از شروع ورزش می باشد.

باید از مصرف آن پس از انجام تمرینات ورزشی خودداری کنید. نباید تصور کنید که فراکتوز می تواند مرحله ترمیم ماهیچه ها را تسریع کند، این کاری است که فراکتوز قابلیت انجام آن را ندارد.

حقایقی در مورد گلوکز پس از شنیدن واژه گلوکز درصد بسیار زیادی از افراد به سادگی یاد شکر می افتند و بین این دو ارتباط بی موردی را قائل می شوند، اما این امر صحیح نیست. گلوکز اصولاً ساده ترین فرم کربوهیدرات است که در بدن مورد استفاده قرار می گیرد.

هر نوع کربوهیدراتی – به غیر از فراکتوز، و لاکتوز که ترکیبی از گلوکز و گالاکتوز می باشد – در بدن تبدیل به گلوکز می شود.

تبدیل به گلیکوژن بدن از گلوکز برای تغذیه ماهیچه ها استفاده می کند و با استفاده از آن گلیکوژن ماهیچه ها را جبران می نماید. به همین دلیل این ماده جزء موارد حیاتی برای هر انسانی می باشد.

اگر میزان گلیکوژن در بدن به طور مکرر تجدید نشود، میزان آن کاهش پیدا کرده و در صورت فعالیت ها بدنی امکان آسیب رسیدن به ماهیچه ها افزایش پیدا می کند.

البته باید توجه داشت که بدن می تواند جایگزینی هم برای آن داشته باشد که این جایگزین کتون نام دارد و کسانی که رژیم های بدون کربوهیدرات را تجربه کرده اند، حتماً با این نوع رژیم غذایی آشنا هستند.

به هر حال حتی با وجود

این نوع رژیم ها بایـد در طول هفته یک روز را به افزایش میزان کربوهیـدرات اختصاص دهنـد تا مقـدار گلیکوژن تقلیل پیـدا کرده در بدن به حالت نرمال برسد. سوزاندن سریع میزان گلوکزی که بدن می تواند در خود انباشته کند، خیلی بیشتر از میزان فراکتوز است، چرا که گلوکز در ماهیچه ها به مصرف می رسـد و همان طور که می دانیـد حجم ماهیچه ای بدن هم بالاست. به همین دلیـل شـما می توانیـد مقـادیر بیشتری گلوکز مصـرف کنیـد و اصـلاً هم نگران ایجـاد چربی هـای اضافه در بـدن و یا افزایش وزن خود نباشـید. نکته جالب دیگری که در این میان بایـد در نظر داشـته باشـید این است که زمانی که به طور اتفاقی میزان بیشتری گلوکز اسـتفاده می کنیـد، بـدن اکسیداسـیون آن را افزایش می دهد و خیلی سـریع تر آن را سوزانده و به همین دلیل شما دچار اضافه وزن نخواهید شد.

البته باید به خاطر داشته باشید که اگر این کار را به صورت مکرر انجام دهید، به هیچ وجه این اتفاق صورت نمیپذیرد.

اگر به طور مکرر در مصـرف آن زیـاده روی کنیـد، به مرور زمان به میزان چربی های شـما اضافه شـده و دچار چاقی خواهید شد.

هضم طولانی تر زمانی که غذای خود را انتخاب می کنید، باید به خاطر داشـته باشـید که نشاسـته (که یک نوع گلوکز مرکب می باشـد) مـدت زمـان بیشتری برای هضم شـدن طلب کرده و تاثیر چنـدانی را بر روی قنـد خون شـما نخواهـد گـذاشت. اگر مشـکلاتی را در مورد تحمل گرسـنگی داریـد و یا دچار بیماری افت قنـد خون هستیـد، این نکته برای شـما از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

نکات دیگر ... می توان گفت

که تقریباً تمام کربوهیدرات ها حاوی گلوکز می باشند.

حتی میوه ها هم حاوی مقادیر مختصری از آنها هستند.

حتی اگر شما در حال حاضر رژیم غذایی گرفته اید و میزان پروتیئن را افزایش داده و کربوهیدرات را کم کرده اید باز هم بدن شما به خودی خود میزانی از پروتیئن را به گلوکز تبدیل می کند تا کمبود گلوکز خود را جبران کند.

در میان مواد خوراکی که در داشتن گلوکز معروف هستند، می توان به موارد زیر اشاره کرد نان، غلات، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، آبنبات، و سایر فرآورده هایی که از آرد درست می شوند.

موادی که حاوی گلوکز هستند را می توانید هم قبل و هم بعد از شروع تمرینات ورزشی خود مصرف کنید و در طول روز هم می توانید از غذاهایی استفاده کنید که شامل پروتئین و چربی می باشند.

استفاده از کربوهیدرات انتخاب میان گلوکز و فراکتوز می تواند تاثیر شگرفی بر روی بدن و عملکرد آن داشته باشد و قابلیت های شما را نیز در ورزش و تمرین افزایش و یا کاهش دهد. توجه میزان استفاده روزانه از فراکتوز ۵۰ گرم می باشد که این مقدار را می توانید با ۵ تا ۶ وعده میوه در روز جبران نمایید، البته به شرطی که از منبع دیگری فراکتوز به بدن نرسد و باید اجازه دهید که بدن مابقی کربوهیدرات مورد نیاز خود را از گلوکز دریافت نماید. بهتر است از انواعی از گلوکز ها استفاده کنید که هضم آرامی دارند.

میزان کلی مصرف گلوکز به موارد مختلفی از جمله وزن فعلی بدن، میزان فعالیت های بدن، و برنامه غذایی افراد بستگی دارد.

هر چقدر اطلاعاتتان از نیازهای بدنتان بالاتر باشد و بدانید تا چه حد به

گلوکز و یا فراکتوز نیاز دارید، خیلی راحت تر می توانید احتیاجات جسمتان را برآورده سازید و نیازهایش را مرتفع سازید.

تقویت عضلات کمر

داشتن کمری سالم و قوی می تواند از خیلی اضطراب ها و نگرانی های دوران پیری جلوگیری کند.

کمر درد یکی از متداول ترین دردها میان افراد میانسال است، ولی می تواند این مسئله را با ورزش های مناسب و سالم برطرف کرد. کمری خوش ریخت نه تنها از صدمات احتمالی جلوگیری می کند، بلکه اندامتان را هم راست تر و ظاهرتان را نیز زیباتر می کند.

ضخامت و V شکلی کمری خوب دو ویژگی دارد ضخامت و V شکلی. ضخامت کمر باعث می شود که شانه هایتان به عقب برگردند و اندامتان شکل مناسب تری پیدا کند و سینه تان را هم گردتر و خوش ترکیب تر نشان خواهد داد. V شکل بودن کمر این تصور را می دهد که کمرتان باریکتر و شانه هایتان پهن تر هستند، که ویژگی های یک هیکل خوش فرم است. به ماهیچه های زیر استخوان های شانه تان نیز توجه داشته باشید چون معمولاً نادیده گرفته می شوند.

این ماهیچه ها به منقبض کردن شانه هایتان نیز کمک می کنند و ظاهر بهتری به آنها می دهند.

مدل گرفتن وزنه را تغییر دهید در اینجا به نکاتی مخصوص تازه کارها و بدنسازان حرفه ای اشاره می کنیم که هنگام انجام تمرینات مربوط به کمر و پشت باید در نظر داشته باشند.

خوب است که هنگام انجام این تمرینات طریقه ی گرفتن وزنه خود را گاه به گاه تغییر دهید. دو مدل گرفتن وزنه وجود دارد مدل معکوس و مدل اُورهَند.

بیشتر افراد منحصراً از مدل اورهند استفاده می کنند و از فواید ارزنده ی مدل معکوس غافل هستند.

چرا استفاده از

مدل معکوس هنگام انجام تمرینات پشت و کمر اینقدر مهم است؟

زمانی که وزنه ها را با مدل معکوس می کشیم، بافت های ماهیچه هایتان بیشتر تحریک می شوند و عضلات به حرکات عادت نمی کنند.

این تحریک اضافی به خاطر این واقعیت است که مدل معکوس، انبساط و کشش را در هر حرکت بالاتر می برد.

کشش و انبساط را هم در حرکات بالا بردن و هم در پایین آوردن وزنه بالاتر می برد.

به علاوه عضلات پشت را درازتر می کند.

فواید دیگر گرفتن وزنه به حالت معکوس این است که می توانید تا حد امکان روی عضلات فشار بیاورید. این فشار در آخر حرکت برای همه ی نقاط بدن مهم است، اما در مورد حرکات مربوط به پشت این نیاز بیشتر می شود.

وقتی از مدل معکوس استفاده می کنید، استفاده از عضلات دو سر بازو را هم بیشتر می کنید که باعث می شود کار بیشتری از بدن بکشید. به طور خلاصه باید بگویم که خوب است هنگام انجام تمرینات پشت مدل گرفتن وزنه را در فواصل بین تمرینات تغییر دهید. استراحت مناسب یک ورزشکار متوسط باید یک یا دو بار در هفته بنابر شدت و میزان برنامه ی تمرینی خود، روی کمر و پشت خود کار کند.

واضح است که هرچه شدت این تمرینات بیشتر باشد، زمان استراحت بین تمرینات نیز باید بیشتر شود.

بهترین برنامه این است که حداقل ۴۸ ساعت بین هر دفعه تمرین پشتتان فاصله بیندازید. به خاطر داشته باشید که عضلات پشت جزء بزرگترین عضلات در کل بدنتان هستند.

بنابراین وقتی با شدت زیاد روی آنها کار می کنید، نیاز به زمان استراحت طولانی است. در اینجا نکات اساسی در انجام تمرینات پشت

و کمر را برای انجام تمرینات به بهترین حالت ممکن ذکر می کنیم.

اگر تازه کار هستید، ۱۲ ستِ، ۸ تا ۱۲ حرکتی برای هر تمرین پشت حداقل یکبار در هفته انجام دهید. این ست ها را باید بین ۳ تا ۴ تمرین بگذارید.

اگر می خواهید ماهیچه سازی کنید، ۳ تمرینِ ۴ حرکتی باید انجام دهید. اما اگر می خواهید بدنسازی کنید، ۴ تمرینِ ۳ حرکتی انجام دهید. ورزشکاران حرفه ای تر می توانند بین ۱۲ تا ۱۶ ستِ ۸ تا ۱۲ حرکتی انجام دهند.

بدن این ورزشکاران معمولاً سریعتر استراحت می کند و به این تمرینات عادت کرده است. اگر تازه کار هستید و بعد از ستِ دوازدهم احساس تازگی دارید، می توانید یک یا دو ستِ اضافه هم انجام دهید. به طور کلی ۹۰ ثانیه استراحت دادن به بدن بین هر ست ضروری است تا رفع خستگی شود. .

تقویت و شکل دهی عضلات توسط حرکات سوپرسِت

یکی از مهمترین دلایلی که بعد از مدتی انجام تمرینات ورزشی دچار یکنواختی میشوید این است که مداوماً حرکات تکراری انجام می دهید. هر زمان که فشار جدیدی روی بدنتان می آورید، ماهیچه هایتان کمی آسیب می بینند.

بعد طی زمان استراحتتان پس از انجام تمرینات، قدرت بیشتری می گیرند و برای انجام حرکاتی قدرتی تر آماده هستند.

اما وقتی شما همان برنامه ی همیشگی را دوباره تکرار می کنید، بدنتان به این فشار عادت می کند و دیگر دلیلی برای گرفتن قدرت بیشتر نمی بیند.

این زمانی است که دیگر هیچ تغییری در قدرت، سرعت و سایزتان انجام نمی گیرد.

برای مقابله با این مشکل، باید راه های تازه ای برای فشار آوردن روی بدن و عضلاتتان پیدا کنید. یکی از بهترین این راه ها استفاده از سوپرست ها است. سوپرسِت چیست؟

سوپرسِت

تکنیکی عـالی برای مقابله با یکنواختی در انجام تمرینات و انگیزه دادن و تشویق شـما برای ادامه دادن به ورزش است. معمولاً وقتی خودتان را مجبور می کنید که مدام حرکاتی تکراری را پشت سـر هم هر روز انجام دهید، دیگر شور و انگیزه ی اولیه را از دست می دهید. با تغییر برنامه ورزشیتان، دوباره انگیزه قبلی را به دست خواهید آورد.

همچنین سوپرسِت تکنیکی فوق العـاده برای بزرگ کردن سـایز مـاهیچه هایتـان نیز هست چون تولیـد هورمون های آنابولیک مثل تستوسترون را که باعث بزرگ شدن ماهیچه ها می شود را بالا می برد.

به علاوه، مدت زمانی را که در باشـگاه هستید را هم کاهش می دهید چون در آنِ واحد روی دو ماهیچه کار می کنید. مزیت دیگری که برای آنها که در خانه یا در راه ورزش می کنند این است که نیازی نیست وزنه های سنگین حمل کنند.

می توانید با وزنه های سبک تر هم تمرینات را انجام داده و بدنتان را به این وضعیت عادت دهید.

البته بایـد بگویم که اگر می خواهیـد قـدرت بـدنیتان را زیاد بالا ببرید، سوپرسِت راه زیاد مناسبی هم برای شـما نیست. دلیلش کاملاً واضـح است. از آنجا که این تمرینی با شـدت بالا است، نمی توانیـد از وزنه های سـنگین اسـتفاده کنیـد در صورتی که سابقاً استفاده می کردید. سوپرسِت های ترکیبی از آنجا که سوپرسِت ها نسبت به تمرینات معمولی حرکاتی سخت تر و طاقت فرساتر هسـتند، نباید هر بار که به باشـگاه می روید این تمرینات را انجام دهید، چون خیلی زود متوجه خواهید شد که بیش از حـد تمرین کرده ایـد. همچنینی هنگام انجام تمرینات سوپرسِت، خوب است که روی دو ماهیچه ی مخالف هم تمرکز کرده و برای سایر

قسمت های بدنتان همان تمرینات قبلی را انجام دهید. خوب است که روی هر دو ماهیچه ی انتخابی ۲ تا ۴ هفته کار کنید و بعد روی دو ماهیچه ی دیگر تمرکز کنید. بعد که روی همه ی ماهیچه هایی را که می خواستید با این تکنیک کار کردید، چند هفته استراحت بدهید و برای ۲ تا ۴ هفته همان تمرینات عادی را انجام دهید. این باعث می شود که ماهیچه ها با استراحت قدرت دوباره ای بگیرند.

در طی انجام تمرینات، دو تمرین را پشت سر هم بدون وقفه انجام دهید و بعد از اتمام آن ۶۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت کنید. الگوی تمرین برای بازوها با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن خود با شدتی ملایم شروع کنید تا خون به ماهیچه هایتان برسد. بعد وزنه ای را که سبک تر از وزنه ی همیشگیتان است برداشته و سوپرسِت های زیر را انجام دهید و بین هر سِت ۹۰ ثانیه استراحت داشته باشید.

۱ – کرلینگ عضلات دو سر بازو با کیک بکِ عضلات سه سر بازو برای کرلینگ عضلات دو سر، آرنج ها را نزدیک بدن نگه داشته و وزنه را تا شانه ها کِرل کنید. به خاطر داشته باشید که بدن حتماً باید صاف باشد.

برای بالا بردن وزنه از نیروی حرکتی استفاده نکنید. برای کیک بکِ عضلات سه سر بازو خم شده و پشتتان را صاف نگاه دارید. دست ها را پشتتان دراز کنید، آرنج هایتان نزدیک پهلوهایتان باشد.

لحظه ای سر حرکت مکث کنید و بعد به حالت اولیه برگردید.

۲. کرلینگ چکشی و حرکات کششی بالای سر کرلینگ چکشی را مثل کرلینگ عضلات دو سر بازو انجام دهید، فقط مچتان را بچرخانید به صورتی

که کف دست ها به سمت داخل باشند.

برای حرکات کششی بالای سر، می توانید از دمبل یا هالتر استفاده کرده، آن را بالای سر ببرید. بعد از اینکه وزنه را در بالای سرتان تثبیت کردید، آرنج ها را خم کرده و وزنه را پشت سرتان تا پشتتان پایین بیاورید. تا آنجا که می توانید پایین ببرید و بعد آن را سر جای اولیه خود در بالای سرتان بیاورید.

نکات آخر ... مثل سایر تمرینات، برای انجام تمرینات سوپرسِت نیز باید توجه کنید که حرکات در همه ی اعضاء بدن به درستی انجام گیرند تا نهایت استفاده را از انجام تمرین ببرید. از اینکه باید از وزنه های سبک تر استفاده کنید، اصلاً مایوس نشوید این برای ماهیچه هایتان لازم است. سرعت را با آنچه که در توانتان است تنظیم کنید. خود را با افراد دیگر مقایسه نکنید. ممکن است سرعت شما کمتر باشد، اما شاید نتیجه بهتری برای شما داشته باشد.

تمرینات ایروبیک، قدرتی و کششی برای تناسب اندام

مقدمه برای ارتقاء وضعیت تناسب اندامتان، باید روی سه نوع از تمرینات تمرکز کنید ورزش های قلبی - عروقی، تمرینات قدرتی، و تمرینات کششی و انعطافی. در این مقاله قصد داریم به اختصار هریک از این فعالیت ها را توضیح داده و برحسب سطح فیتنستان، برنامه ای برای انجام آن به شما پیشنهاد کنیم.

اگر تابه حال ورزش نکرده اید یا میخواهید برنامه تمرینیتان را تغییر دهید، حتماً قبل از شروع هر برنامه جدید با پزشکتان مشورت کنید. تمرینات ایروبیک (قلبی - عروقی) تمرینات قلبی - عروقی نیاز به یک سری فعالیت های هوازی دارد.

تمرینات ایروبیک (هوازی) شامل فعالیت های زیر است کلاس های ایروبیک، دویدن آرام، دوچرخه سواری، پیاده روی سریع، اسکیت، اسکی

و ... هـدف ورزش های ایروبیک این است که ضـربان قلبتان را به حد مورد نظر برسانید (ماکسـیمم ٪ ۸۵ – ۵۰) و برای یک مدت طولانی آن را حفظ کنید. علاوه بر کالری سوزی و کمک به کاهش وزن، تمرینات ایروبیک فواید دیگری هم دارد.

مثل کمک به سلامت قلب و ریه ها از بین بردن استرس افزایش حجم عضلانی و کاهش حجم چربی بدن افزایش سطح چربی بدن طول مدت تمرینات و شدت آن بستگی به سطح فیتنس و اهداف خودتان دارد.

سطح فیتنس ۱ تا به حال در فعالیت های ایروبیک شـرکت نداشـته ایـد (یا ندرتاً شـرکت داشـته اید) . اکثر متخصصـین عقیده دارنـد که تمرینات خود را با سه روز در هفته آغاز کنید که هر جلسه آن ۲۰ الی ۳۰ دقیقه به طول انجامد. اگر نمی توانید ۲۰ دقیقه ورزش کنیـد، ایرادی نـدارد، تحمل کرده و تمرین را رها نکنیـد تا به ۲۰ دقیقه برسـید. (برای فایده رسـیدن به قلب، باید حداقل ۲۰ دقیقه این تمرینـات به طول انجامـد) . راه چاره این است که ابتـدا تمرینات را نرم و آهسـته شـروع کنیـد و کم کم شـدن آن را بالا ببریـد. افرادی که بـدون هیـچ زمینه قبلی، ۵ یا ۶ بـار در هفته تمرین می کننـد، فقط باعث آسیب رسانـدن به خودشان می شوند.

سطح فیتنس ۲ سـابقه ی شـما در فعالیت های ایروبیک به راحتی به ۳ جلسه ۲۰ دقیقه ای در هفته می رسـد. سـعی کنید مدت زمان تمریناتتان را به ۳۰ دقیقه و تعداد جلساتتان را هم به ۴ مرتبه در هفته برسانید. اگر قبلاً ۲۰ دقیقه ورزش می کرده اید، این مدت زمان را کم کم بالا ببرید (مثلاً اول

۲۲ دقیقه، بعد ۲۴ دقیقه، و الی آخر تا به ۳۰ دقیقه برسید، اینکار باعث میشود راحت تر به این تغییر عادت کنید) . سطح فیتنس ۳ سابقه ی شما در فعالیت های ایروبیک به راحتی به ۴ - ۳ جلسه حداقل ۳۰ دقیقه ای در هفته می رسد. برای بالا بردن سطح وضعیت قلبی - عروقیتان، سعی کنید تمریناتتان را به ۵ - ۴ جلسه ی ۳۰ دقیقه ای برسانید (اگر الان ۳ جلسه در هفته تمرین می کنید آن را به ۴ جلسه برسانید و اگر ۴ جلسه تمرین می کنید آن را به ۵ جلسه برسانید) . برای جلوگیری از آسیب های ناشی از تمرین زدگی (مثل آسیب رسیدن به تاندون ها، ساق پا و ...) باید تمرینات خود را ضربدری کنید (یک روز پیاده روی، روز بعد دوچرخه، روز بعد شرکت در کلاسهای ایروبیک و ...) تمرینات قدرتی قدرت عضلانی با ماکسیمم نیرویی که یک عضله یا گروه عضلانی اعمال می کند، تعریف می شود.

این همان نوع قدرتی است که وزنه برداران المپیک موقع وزنه برداری حین مسابقات از خود نشان می دهند.

استقامت عضلانی، ظرفیت عضله برای اعمال نیرو به طور مکرر یا حفظ یک درجه انقباض ثابت در مدت زمان معین است. وقتی که یک آیتم خاص را بارها و بارها بلند می کنید، استقامت عضلانی خود را نشان می دهید. تن یا کشیدگی طبیعی عضله به استحکام عضلات شما برمی گردد. هم استقامت و هم قدرت باعث ارتقاء کشیدگی عضله می شود.

روش ها و متدهای مختلفی برای بالا بردن سطح قدرت، استقامت و کشیدگی عضلانی وجود دارد.

در زیر به نمونه هایی از متدهای قدرتی اشاره می کنیم که می توانید از بین

آنها آن متدی که با نیازها و شیوه ی زندگی شما سازگاری بیشتری دارد را انتخاب کنید. دستگاه های وزنه وزنه های آزاد/وزنه های دستی ورزش های سوئدی (ورزش های سبک نرمشی بدون استفاده از وسیله – مثل حرکت پارالل پشت بازو، دراز و نشست، و ...) وقتی متد تمرینی خود را انتخاب کردید، بعد باید سطح فیتنستان را تشخیص دهید. سطح فیتنس، تناوب تمرینات (چند بار در هفته بودن تمرینات) و همچنین تعداد ستها و تکرارهای شما را برای هر تمرین تعیین می کند.

به طور کلی، کسانی که می خواهند عضله سازی کنند، باید به سطح فیتنس شماره ۳ برسند.

اما آنها که می خواهند فقط عضلات خود را سفت تر کرده و کشیدگی آن را بالا ببرند، سطح فیتنس ۱ و ۲ برایشان کافی است. چند نکته مهم که قبل از شروع یک برنامه ی ورزشی باید به آن توجه کنید

۱) تعیین سطح استقامت به طور کلی، باید اینقدر استقامتتان را به کار بکشید که عضلاتتان بعد از اتمام تعداد تکرارهای یک ست حسابی خسته شوند.

اگر قادر به تکمیل همه ی تکرارهای یک ست نباشید، میزان استقامتتان را پایین بیاورید. هیچوقت برای انجام آخرین تکرار، فرمتان را بر هم نریزید – اینکار باعث می شود به خودتان صدمه بزنید. اطمینان یابید که آخرین تکرار را هم مثل اولین تکرارتان می زنید.

۲) حفظ فرم صحیحخیلی ها دقت لازم به فرمشان را حین انجام تمرینات ندارند و مثلاً ممکن است موقع بالا- بردن وزنه، وضعیت کمر و پشتشان صحیح نیست. اگر موقع بلند کردن وزنه روی پشتتان، زانوها، و ... احساس فشار می کنید، احتمال آن وجود دارد که فرم و طرز قرار گرفتنتان صحیح نیست.

اگر در باشگاه تمرین می کنید حتماً از مربی کمک بخواهید. اما اگر در خانه هستید، از کتاب ها و نوارهای ویدئویی راهنما کمک بگیرید. هیچ چیز بدتر از آسیب راندن به پشت، کمر و مفاصلتان نیست.

۳) حتماً قبل از شروع یک برنامه ی جدید با پزشک متخصص مشورت کنید. بعد از این توصیه ها، حالا می توانید سطح فیتنستان را تعیین کرده و برنامه تان را آغاز کنید. سطح فیتنس ۱ قبلاً تمرینات قدرتی انجام نداده اید (یا ندرتاً انجام داده اید) . افراد با سطح فیتنس ۱، هیچگاه به طور منظم در برنامه های تمرینی قدرتی شرکت نداشته اند و باید آرام آرام شروع کنند.

اگر با تمرینات قدرتی آشنا نیستید و وزنه های دستی، کش ورزش و ... خریده اید، باید یک نوار ویدئویی آموزشی هم خریداری کنید که تمنیک ها و فرم صحیح این تمرینات را به شما آموزش دهد. هیچگاه بدون اطلاع از روش صحیح انجام یک تمرین، آن را انجام ندهید. فرم و طرز قرارگیری در این تمرینات اهمیت ویژه ای دارد.

اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است با دو جلسه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ای در هفته آغاز کنید. باید سعی کنید روی همه ی گروه های عضلانی بدن کار کنید و بین جلسات تمرین حداقل ۲۴ ساعت استراحت داشته باشید (این باعث می شود عضلاتتان ریکاور شده و ترمیم یابند) . سعی کنید تمریناتتان را در یک ست ۲۰ - ۱۵ تکراره انجام دهید. سطح فیتنس ۲ قادرید حداقل یک ست ۲۰ - ۱۵ تکراره را روی ۱۰ - ۸ گروه عضلانی اصلی بدن، ۳ - ۲ بار در هفته انجام دهید. اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر

است ۳ جلسه ۳۰ - ۲۰ دقیقه ای در هفته این تمرینات را انجام دهید. سعی کنید ۲ - ۱ سن ۱۵ - ۱۲ تکراره را برای هر تمرین به پایان برسانید. اگر بتوانید در روز روی همه ی گروه های عضلانی کار کنید بسیار عالی خواهد بود.

اما اگر نمی توانید، یک روز روی عضلات بالا تنه و جلسه بعد روی عضلات پایین تنه کار کنید. هیچوقت دو روز پشت سر هم روی یک گروه عضلانی کار نکنید چون عضلات حداقل به ۲۴ ساعت استراحت در فواصل تمرینات نیاز دارند تا خوب ریکاور شوند.

سطح فیتنس ۳ قادرید حداقل ۲ ست ۱۲ - ۸ تکراره را روی ۱۰ - ۸ گروه عضلانی اصلی بدن، ۴ - ۳ بار در هفته انجام دهید. اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است ۴ جلسه ۳۰ - ۲۰ دقیقه ای در هفته تمرین کنید. سعی کنید ۳ - ۲ ست ۱۲ - ۸ تکرار را برای هر تمرین به پایان برسانید. یادتان باشد، گفته های ما فقط جنبه راهنمایی دارد.

اگر تمرکزتان روی استقامت و کشیدگی عضلات است نه بالا بردن قدرت عضلانی، باید از وزنه های سبک تر با تکرارهای بیشتر از ۱۲ - ۸ تا استفاده کنید. اگر تمرکزتان روی قدرت است، وزنه ی سنگین تر و تکرارهای کمتر برای شما مناسب تر است. اطمینان یابید که حداقل ۸ تکرار را بتوانید انجام دهید، اگر نتوانستید یعنی وزنه تان سنگین است. اگر ۳ ست انجام می دهید ممکن است نتوانید در یک جلسه روی همه ی گروه های عضلانی کار کنید. پس یک روز روی عضلات بالاتنه و جلسه بعد روی عضلات پایین تنه کار کنید.

هیچوقت دو روز پشت سر هم روی یک گروه عضلانی کار نکنید چون عضلات حداقل به ۲۴ ساعت استراحت در فواصل تمرینات نیاز دارند تا خوب ریکاور شوند.

تمرینات کششی و انعطافی انعطاف پذیری به دامنه حرکت دور یک مفصل اشاره دارد.

در هر مفصل، یک دامنه حرکت مطلوب وجود دارد که برای حداکثر عملکرد ضروری است. عواملی که در انعطاف پذیری دخیل هستند عبارتند از

۱. سن – هرچه سن ما بالاتر می رود، مفاصلمان برخی از قوای انعطاف پذیری خودر ا از دست می دهند.

۲. عدم فعالیت – باعث می شود مفاصل انعطاف خود را از دست بدهند چون بافت های پیوندی کوتاه تر می شوند.

۳. جنسیت – زنان قدرت انعطاف بیشتری از مردان دارند.

(خیلی از متخصصین عقیده دارند خانم ها به خاطر مسائل مربوط به وضع حمل از نظر ژنتیکی با قدرت انعطاف بیشتری به وجود آمده اند) .

۴. نوع بدن و تمرینات قدرتی – قابلیت انعطاف در هر فرد به یک شیوه است چون ساختار عضلانی، مفصلی، و ترکیب ژنتیکی بدن هر فرد متفاوت است. خوشبختانه با انجام تمرینات کششی، می توان میزان انعطاف خود ر ا افزایش داد. سایر فواید تمرینات کششی عبارتند از کاهش دردهای عضلانی کاهش احتمال آسیب دیدگی ارتقاء استراحت و آرمیدگی (چه فکری و چه جسمی) کاهش استرس تمرینات کششی متدها و روش های متفاوت دارد.

اکثر متخصصین استفاده از تکنیک کششی استاتیک را توصیه می کنند.

برای استفاده از این متد، شما تا زمانی در آن حالت کششی می مانید تا که در عضلات احساس فشار کنید (نه درد) . وقتی به آن حالت رسیدید، باید ۱۰ تا ۳۰ ثانیه آن را

حفظ کنید. در این موقعیت از حرکت یا جهش خودداری کنید چون احتمال آسیب دیدگی و درد عضلانی را افزایش می دهد. مدت زمانی که صرف حرکات کششی می کنید بستگی به درجه و سطح فیتنس شما دارد.

اگر مشکل پزشکی خاصی دارید، قبل از شروع هر برنامه ی انعطافی جدید، حتماً با پزشکتان مشورت کنید. سطح فیتنس ۱ تا به حال تمرینات کششی و انعطافی انجام نداده اید (یا ندرتاً انجام داده اید) . برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۳ جلسه ۳۰ - ۲۰ دقیقه ای در هفته به این تمرینات بپردازید. (ممکن است ۳۰ - ۲۰ دقیقه مدت زمان زیادی برای حرکات کششی باشد؛ اما آن را داخل یک برنامه تمرینی بگنجانید، مثلاً ۱۵ - ۱۰ دقیقه قبل از انجام تمرینات قدرتی/قلبی - عروقی و ۱۵ - ۱۰ دقیقه بعد از آن، کاملاً منطقی خواهد بود.) قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰ - ۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود.

یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰ - ۱۰ دقیقه نگه دارید. سطح فیتنس ۲ گه گاه روی اکثر گروه های عضلانی حرکات کششی انجام می دهید. برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۴ جلسه ۴۵ - ۲۰ دقیقه ای در هفته به این تمرینات بپردازید. (ممکن است ۴۵ - ۲۰ دقیقه مدت زمان زیادی برای حرکات کششی باشد؛ اما آن را داخل یک برنامه ی تمرینی بگنجانید، مثلاً ۱۵ - ۱۰ دقیقه قبل از انجام تمرینات قدرتی/قلبی - عروقی و ۱۵ - ۱۰

دقیقه بعد از آن، کاملاً منطقی خواهد بود.) قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰ – ۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود.

یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰ – ۱۰ دقیقه نگه دارید. خیلی ها دوست دارند اول صبح حرکات یوگا انجام دهند - یوگا جزء حرکات کششی وانعطافی است - پس اگر شما هم به یوگا علاقه دارید، می توانید از نوارهای ویدئویی آموزشی آن استفاده کرده یا در کلاسهای آموزشی شرکت کنید. سطح فیتنس ۲ همیشه روی اکثر گروه های عضلانی حرکات کششی انجام می دهید. برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۵ جلسه ۶۰ – ۲۰ دقیقه ای در هفته به این تمرینات بپردازید. قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰ – ۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود.

یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰ – ۱۰ دقیقه نگه دارید. خیلی ها دوست دارند اول صبح حرکات یوگا انجام دهند - یوگا جزء حرکات کششی و انعطافی است - پس اگر شما هم به یوگا علاقه دارید، می توانید از نوارهای ویدئویی آموزشی آن استفاده کرده یا در کلاسهای آموزشی شرکت کنید. نتیجه گیری مهم نیست که درجه و سطح فیتنس بدنتان چه میزان باشد، اگر به طور مداوم در تمرینات و برنامه های ورزشی شرکت داشته باشید، وضعیت فیزیکیتان روز به روز بهتر خواهد شد.

برای موفقیت، باید ورزش

را جزئی از برنامه ی زندگیتان در آورید (درست مثل خوردن و خوابیدن.)

تمرینات ترکیبی عضلات حجیم تر، مدت زمان کوتاه تر

اگر شما بازنشسته هستید، بی کار هستید، در سفر به سر می برید و یا یک ورزشکار فصلی می باشید که وقت آزاد بسیار زیادی دارید، می توانید ساعت های متمادی به باشگاه ورزشی بروید و حرکات کشش پاها، جلو بازو، پشت بازو، و سایر تمرین ها را تک به تک به صورت موضعی انجام دهید. اما بسیاری از افراد هستند که باید فعالیت های بیشماری را در طول روز انجام دهید نظیر کار، مدرسه، امور منزل و ... آنها هم دوست دارند که تمرین های ورزشی انجام دهند و اندام خود را روی فرم نگه دارند.

ثابت شده است که ورزش های ترکیبی (چندین مفصل و ماهیچه در حین ورزش به کار گرفته می شود) در زمان کمتر بر روی عضلات بیشتری تاثیر می گذارد و نتیجه آن خیلی بهتر از حرکات موضعی (تک مفصلی) می باشد.

البته مطلب ذکر شده به این معنا نیست که تمرین های موضعی بی اثر هستند.

اما اگر به فعالیت های روزمره خود هم نگاهی بیندازید بدون شک متوجه می شوید که همیشه مفصل های متعددی در حال کار کردن هستند.

مزایا بنابراین انجام حرکات ترکیبی نه تنها زمان کمتری را از شما طلب می کنند، بلکه قادر هستید آنها را در خارج از باشگاه ورزشی نیز انجام دهید و تاثیر آنها نسبت به سایر حرکات بیشتر است. اگر می خواهید هیکل شما مثل یک ورزشکار قوی به نظر برسد و ماهیچه های ساحلی خود را پیش از شروع تابستان تقویت کنید، حرکات کششی پا و سایر نقاط بدن را برای چند هفته آتی کنار بگذارید و بر روی حرکات ترکیبی مثل

اسکات، وزنه برداری و ... تمرکز کنید. اگر زمان شما محدود است و انگیزه ای هم ندارید ولی در عین حال نیازمند عضلات حجیم هستید، بهتر است بر طبق نوشته های دکتر راندل ستورسن در کتاب حرکات فوق العاده اسکات که در سال ۱۹۸۹ به چاپ رسیده عمل کنید. او در کتاب خود اظهار می دارد اگر زمان شما محدود است و نمی توانید روزی ۳ تا ۴ ساعت را در باشگاه صرف تمرین های موضعی کنید، بهتر است به حرکات ترکیبی روی آورید، این تمرین های ورزشی هم توان بدن را بالا می برند و هم سایز را افزایش می دهند.

یک حرکت ترکیبی به شما خیلی بیشتر از تک تک حرکات موضعی قدرت می بخشد و باعث می شود که حجم عضلات نیز افزایش پیدا می کند.

اثبات آیا به مدرک نیاز دارید؟

به ورزشکاران پاور لیفتینگ نگاه کنید. هر یک از حرکات آنها حداقل ۳ تا از مفصل های بدن را به کار می گیرید – اسکات – وزنه برداری – شنا سوئدی – انجام دادن چند ست از این ۳ حرکت بزرگ در طول تمرین های ورزشی روزانه به سادگی عضلات را حجیم می کند بدون اینکه هیچ نیازی به انجام حرکات تک مفصلی احساس شود همچنین با انجام این حرکات شما در وقت خود نیز صرفه جویی می کنید.

البته لازم نیست که خود را فقط به این ۳ حرکت محدود کنید زیرا ممکن است پس از گذشت مدت زمان کوتاهی خسته کننده به نظر رسند.

برای ایجاد تنوع، حرکات مختلف ترکیبی وجود دارند که می توانید از آنها در زمان کوتاهتر برای بدست آوردن نتیجه مطلوب تر بهره بگیرید. این حرکات شامل پرس شانه و کول، پرش،

شنا، دراز نشست و سری ورزش های دمبل و هالتر می باشد.

در هنگام انجام حرکات ترکیبی گروه بیشتری از عضلات به کار واداشته می شوند و در هر تمرین تقریبا ماهیچه های کل بدن تحت تاثیر قرار می گیرند.

این امر سبب می شود تا تستسترون آنابولیک (هورمون ماهیچه ساز) و سایر هورمون های رشد بیشتر ترشح شوند.

در حین انجام حرکات اسکات و بلند کردن وزنه هورمون های آنابولیک بیشتری نسبت به زمان انجام حرکات تک منظوره (تک مفصلی) مثل کشش پاها (تنها مفصل زانو) جلو بازو (مفصل آرنج) آزاد می شود.

در این قسمت چند حرکت را به شما معرفی می کنیم که می توانید به ورزش های روزانه خود اضافه کنید. برای اینکه تنوع همچنان حفظ شود می توانید وزنه ها را اضافه و کم کنید و حرکات دمبل و هالتر و پرس را نیز به آنها اضافه کنید و یا اسکات را همراه با پرس انجام دهید. برای تقویت شانه ها نیز می توانید از بارفیکس استفاده کنید. اسکات این حرکت بیشتر برای عضلات پایینی تنه یعنی باسن و رانها استفاده می شود و بر روی حجم ماهیچه های این قسمت از بدن تاثیر می گذارد و حجم ماهیچه های این قسمت را افزایش می دهد. در این حرکت همچنین عضلات کمر، شانه، سینه و بازوها نیز به کارگرفته می شوند.

بلند کردن وزنه وزنه برداری به عنوان یکی از بی نظیرترین ورزشها در فعال کردن سیستم آنابولیک بدن به شمار می رود و نه تنها باعث رشد ماهیچه های پایینی بدن می شود بلکه بر روی بالا تنه نیز تاثیر بسزایی دارد.

پرس پا این حرکت در مقایسه با حرکات کششی پاها از توان و استحکام بالاتری برخوردار است و رشد ماهیچه ها را نیز

تضمین می کند.

شاید انجام ۳ ست و یا بیشتر از حرکات کششی تنها بر روی عضلات چهار سر ران و زردپی تاثیر بگذار اما انجام همین مقدار پرس پا و یا اسکات نه تنها عضلات چهار سر و زردپی را تقویت می کند بلکه در زمان بسیار کوتاهی حجم آنها را نیز به طور غیر قابل باوری افزایش می دهد. پرش به جلو – عقب – و طرفین این حرکات نیز نوعی تمرین های کوتاه مدت و بی نظیری هستند که نسبت به حرکات کششی و موضعی از عملکرد بالا تری برخوردار می باشند.

پرس شانه، دراز نشست، شنا هنگام تقویت عضلات بالا تنه نوبت به پرس سینه، دراز – نشست و شنا می رسد. انجام این حرکات حجم شانه ها، کمر و عضلات پشت بازو و جلو بازو را نیز افزایش می دهد و در مقایسه با حرکات موضعی و تک مفصلی تاثیر دو چندانی را بر روی فرد می گذارند.

همچنین حرکات تک مفصلی با دمبل را نیز که باید برای هفته ها انجام شوند حذف می کنند.

این تمرین سینه و ماهیچه های آن را چندین مرتبه بزرگتر می کند.

شنا این حرکت برای تقویت عضلات شانه، کول، سرستون و پشت بازو مفید است. بارفیکس و سری حرکات همراه با دمبل و هالتر آیا می خواهید ماهیچه های بازوی شما تقویت شوند و عضلات کمرتان نیز سایز اضافه کنند؟

پس بهتر است از حرکات ذکر شده بهره بگیرید. بار فیکس این تمرین می بایست در چند ست با فاصله زمانی مناسب انجام پذیرد.

با انجام این حرکت عضلات جلو بازو، پشت بازو و همچنین ماهیچه های شانه و بالای کمر شما سایز اضافه می کنند.

نمونه ای از برنامه ورزشی

در این قسمت نمونه ای از برنامه های ورزشی مناسب را برای شما ذکر می کنیم.

کسانس که برنامه کاری فشرده ای دارند می بایست حرکات را هر ۳ روز یکبار انجام دهند و ۲ روز ما بین آن را نیز به استراحت اختصاص دهند.

به عنوان مثال می توانید دوشنبه و پنج شنبه این هفته، یکشنبه و چهارشنبه هفته بعد و مجددا شنبه و سه شنبه و ... را تمرین کنید. اما اگر زمان بیشتری دارید بهتر است که سعی کنید ۴ روز در هفته ورزش کنید. به عنوان مثال دوشنبه ها و پنج شنبه ها بر روی عضلات بالاـ تنه کار کنید و سه شنبه ها و جمعه ها را به عضلات پایین تنه اختصاص دهید. (شنبه و یکشنبه و چهارشنبه نیز برای استراحت) تمرین های ۳ روز یکبار باید کامل انجام شوند به این معنا که تمام نقاط بدن باید به تمرین واداشته شوند به عنوان مثال هر جلسه می تواند شامل بارفیکس، وزنه برداری، شنا و تمرین با دمبل باشد و جلسه بعدی نیز اسکات، پرش، پرس سینه و کول و دراز نشست. اما برای آن دسته از افراد که برنامه ۴ روز در هفته را انتخاب می کنند می توانند برای جلسات پایین تنه در روز اول چند ست اسکات و پرش و روز دیگر پرس پا و پرش پله را انجام دهند.

برای جلسات بالا تنه نیز ابتدا پرس سینه، درازنشست، شنا و روز بعد بارفیکس، پرس سر شانه و ست های دمبل و هالتر را انجام دهند.

ضربه نهایی را وارد کنید تقریبا ۸ هفته را به انجام تمرین های ترکیبی اختصاص دهید و همراه با آن استراحت کافی کنید و از غذاهای مناسب

هم استفاده کنید تا به نتیجه بهتری دست پیدا کنید. چی؟

یعنی برای ۲ ماه خبری از حرکات موضعی نیست؟

بله شاید در ابتدا کمی برای شما عجیب باشد اما پس از انجام آن همه ست های بارفیکس و دراز – نشست و شنا و پرس پا و شانه و. . دیگر هیچ نیازی به حرکات تک مفصلی را احساس نخواهید کرد چرا که با انجام این حرکات شما ماهیچه های پا، پشت بازو، جلو بازو، کمر، سینه، شانه، کول و سرشانه خود را به اندازه کافی تقویت کرده اید. و جدا از این به آن همه زمانی فکر کنید که توانسته اید با انجام این حرکات برای خود ذخیره کنید. شما تنها با حذف حرکات وقت گیر موضعی باشگاهی توانسته اید به یک چنین موفقیت بزرگی دست پیدا کنید. جیم کارپنتر مدرک انگلیسی و روزنامه نگاری خود را از دانشگاه راجرز اخذ کرده است. وی از سال ۱۹۸۴ ورزش بدن سازی را به طور حرفه ای دنبال کرده و دارای مجوز مربیگری بوده همچنین متخصص داروهای تقویتی و مکمل های ورزشی، مشاور تغذیه و مربی ماساژ درمانی نیز می باشد.

او برای مجلات پر فروشی از قبیل حرکات ورزشی برای مردان ، ورزش مردها ، تغذیه برتر ، مدیریت ورزشکار و مربی و ... مطلب می نویسد. او در یکی از مقالات خود در مجله حرکات ورزشی برای مردان این چنین نوشته است حرکات ترکیبی همانند بارفیکس در کنار تغذیه مناسب نیاز ورزشکار را به داروها و مکمل ها مرتفع ساخته و تناسب اندام را برای آنها به ارمغان می آورد.

تمرینات میان تنه

داشتن میان تنه ای قدرتمند برای انجام صحیح تمرینات ورزشی قدرتی، بالا بردن وزنه های سنگین و

کاهش خطر آسیب دیدگی ضروری است. تکنیک ها و متدهای زیادی برای تغییر و تنوع دادن به تمرینات میانگاهی وجود دارد که در اینجا به چند مورد از این تمرینات اشاره می کنیم.

سه تمرین اول (تمرینات ۱، ۲ و ۳) تمرینات زمینی استاتیک هستند که برای انجام آنها نیاز به حرکت و جنبش زیاد نیست و فقط شامل کشش های ثابت روی ماهیچه ها است تا مطمئن شویم که بر روی آنها هم کار انجام می شود.

با افزایش طول مدت هر تمرین یا کاهش تکیه گاه می توانید تمرینات را قدرتی تر کنید. سه تمرین بعدی (تمرنات ۴، ۵ و ۶) تمرینات زمینی دینامیک هستند که بدون استفاده از وزنه انجام می گیرند.

برخلاف تمرینات زمینی استاتیک، این تمرینات نیاز به تحرک و جنبش دارند.

دو تمرین بعد (تمرینات ۷ و ۸) تمرینات استاتیک با توپ سویسی هستند.

در این تمرین توپ سویسی ثابت قرار می گیرد، از این رو ماهیچه های اصلی که با آنها کار می کنید نیاز به ماهیچه های تقویتی و تکیه گاهی دارند تا تعادل شما و توپ را حفظ کنند.

توپی با اندازه ی متوسط انتخاب کنید که کامل باد شده باشد اما هنوز کمی جا برای هوای اضافی داشته باشد.

دو تمرین آخر (تمرینات ۹ و ۱۰) تمرینات دینامیک با توپ سویسی است. در این تمرینات برای کار کردن روی ماهیچه هایی خاص، نیاز به تحرک و جنبش است.

تمرین شماره ی ۱ پلانک

این تمرین بر روی ماهیچه های قسمت های میانی، بالا تنه و پایین تنه ی شما کار می کند.

روی شکم بخوابید و به کمک ساعدها و پنجه های پا، بدنتان را از کف زمین جدا کنید (آرنج ها زاویه ی ۹۰ بسازند)

. بـدن را کاملاً صاف نگاه داریـد (به هیـچ وجه پشـتتان خمیده یا قوس دار نباشد) . ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت باقی بمانیـد. برای سخت تر کردن این تمرین می توانید یک پا را بلند کرده و در هوا نگاه دارید.

تمرین شماره ی ۲ شنای پلانک

این تمرین نیز شبیه حرکت پلانـک است، بـا این تفـاوت که در اینجـا بایـد در حـالت شـنا قرار بگیریـد. شـنای پلانک بر روی ماهیچه های میان تنه، قفسه ی سینه، و عضلات دوسر بازویی کار می کند.

بهتر است که این حرکت را در آخر تمرینـات انجـام دهیـد چون برروی همه ی عضـلات بالاتنه کار کرده و آنها را خسـته می کند.

تمرین شماره ی ۳ V نشسته

این تمرین برروی عضلات شکم کار می کند و تعادل شما را بالا می برد.

به پشت خوابیده و از کمر خم شوید و پاها و دست ها را به هوا ببرید و با آنها شکل V بسازید. تا اندازه ای که می توانید خود را در این حالت نگاه دارید.

تمرین شماره ی ۴ کرانچ چرخشی

این تمرین یکی از موثرترین و مفیدترین تمرینات کرانچ می باشد چون همزمان برروی همه ی فیبرهای ماهیچه های شکم کار می کند.

در حـالت کرانـچ اسـتاندارد قرار بگیریـد، بالاـتنه تان را با زاویه ۴۵ درجـه بلنـد کنیـد و بـدن را از یـک طرف به طرف دیگر بچرخانید. برای دشوارتر کردن تمرین می توانید در حین انجام این حرکت، با پاها هم حرکت دوچرخه را انجام دهید.

تمرین شماره ی ۵ آسیاب خوابیده

این یکی از سـخت ترین تمرینات است. به پشت بخوابیـد و دست ها را دراز کنیـد. پاها را بالا برده و عمود بر کف زمین نگاه دارید. سپس پاها

را تـا آنجـا که می توانیـد پـایین آورده و به یک پهلو متمایل کنیـد. دقت کنیـد که پشت و شانه ها بایـد کاملاً روی زمین قرار بگیرند.

حالا پاها را بالا برده و وسط بیاورید. دوباره پایین آورده و به پهلوی دیگر ببرید.

تمرین شماره ی ۶ سوپرمن با چرخش

در حالت سوپرمن اسـتاندارد قرار بگیرید روی شـکم بخوابید و با دراز کردن دسـتها رو به جلو، میان تنه را از زمین بالاتر نگاه داریـد (افراد مبتـدی می توانند دسـتها را در پشت گردن قرار دهند) . چرخش به این صورت انجام می گیرد در جایی که میان تنه را تـا حـد ممکن بالا برده ایـد، آن را به یک پهلو می چرخانیـد، دوباره به وسط برگشـته و به پهلوی دیگر می چرخانیـد. و برای تمام کردن یک ست میان تنه را تا کف زمین پایین می آوریـد. برای دشوارتر و پیشـرفته تر کردن تمرین می توانیـد وزنه های ۲ تا ۵ پوندی در دستان نگاه دارید.

تمرین شماره ی ۷ پلانک با توپ سویسی

این تمرین نوع دیگری از پلانک اسـتاتیک است که آن را می توان به دو صورت انجام داد در یک حالت می توانیـد ساعدها را روی تـوپ قرار داده و پاهـا را بر روی زمیـن بگذاریـد و در حـالت دیگر پاهـا بر روی تـوپ و ساعـدها روی زمین قرار می گیرند.

عضلات باسن و کفل را سفت نگاه داشته و پشتتان قوس نداشته باشد.

تا حـد ممکن خود را در این حالت نگاه داریـد. برای دشوارتر کردن حرکت می توانیـد توپ را از یک سـمت به سـمت دیگر بچرخانید.

تمرین شماره ی ۸ پوش آپِ باسن خوابیده

هدف این تمرین کار بر روی عضلات باسن و پشتتان

است. به پشت بخوابید و پاها را بر روی توپ سویسی در حالت استراحت قرار دهید. با فشار بر روی پاشنه ی پا، باسن را تا جایی که می توانید بالا ببرید. به صورتی که زانوها تا شانه ها در یک خط مستقیم قرار بگیرند.

۶۰ ثانیه در این حرکت باقی بمانید.

تمرین شماره ی ۹ هل دادن توپ

این تمرین بر روی عضلات و ماهیچه های شکمی کار می کند.

دست ها را بر روی زمین و نوک پاها را بر روی توپ قرار دهید. دست ها را در جای خود نگاه داشته و با خم کردن زانوها، توپ را به سمت قفسه ی سینه بیاورید. لحظه ای به این حالت مانده و دوباره توپ را به عقب هل دهید. دقت کنید که حین انجام تمرین عضلات باسن را سفت نگاه دارید. سعی نکنید برای آوردن توپ به سمت سینه از عضله ی خم کننده ی کفل استفاده کنید.

تمرین شماره ی ۱۰ V با پاهای منقبض

این حرکت نیز شبیه به حرکت قبلی است، اما در اینجا باید زانوها را صاف نگاه داشته و کفل را به طرف سقف بالا ببرید. این حرکت کاملاً بر روی باسن متمرکز است. قسمت های میانی بدن را باید کاملاً منقبض نگاه دارید. میان تنه ای قدرتمند داشته باشید! این تمرینات جزء بهترین تمرینات مربوط به قسمت های میانی بدن هستند.

هنگام انجام حرکات شکمی با انتخاب یک حرکت از هر گروه از این تمرینات، همیشه یک قدم از دیگران پیش خواهید بود!

تمرینات همیشگی بدنسازی

بعضی تمرینات بدنسازی هیچگاه از برنامه تمرینی ورزشکاران حذف نمی شود.

من این تمرینات را همیشگی نامیدم، به این خاطر که فرق نمی کند چند مدل نمونه تمرین جدید روی کار بیاید،

این تمرینها هیچوقت از مد نمی افتند و همیشه مورد استفاده قرار می گیرند.

در واقع این تمرینات آنقدر مفید و سودمند هستند که همیشه باید جزء برنامه باقی بمانند.

این تمرینات در آنِ واحد، روی چندین عضله ی بدن کار می کند و به شما کمک می کند تا در زمان کم بیشترین استفاده را ببرید. اگر مربیتان به تازگی برنامه ی بدنسازیتان را برایتان تنظیم کرده است، و می بینید که بعضی از این تمرینات در برنامه ی شما نیست، باید از او بخواهید که برنامه تان را بار دیگر ارزیابی کند و این ۵ تمرین عالی را حتماً در آن بگنجاند.

تمرین شماره ۱ اسکوات

علت تاثیرگذاری

اسکوات ها تمرینات بسیار مهم و مفیدی هستند، به این علت که در یک حرکت، تقریباً روی همه ی اعضاء پایین تنه ی شما کار می کند.

میزان تولید تستوسترون را در بدنتان افزایش می دهد، از این رو پاهای شما را بزرگ خواهد کرد.

همچنین روی قسمت های بالاتنه تان هم کار خواهد شد.

روش انجام راه های زیادی برای انجام این تمرین وجود دارد.

هم می توانید یک دامبل پشتتان بگذارید یا اینکه از آلت اسکوات استفاده کنید. اگر اسپاتِر ندارید یا وزنه هایتان سنگین هستند، آلت اسکوات برای شما وسیله ی مطمئن تری است. وقتی تعادل خود را به دست آوردید، روی زانوها خم شوید، به صورتی که زانوها به سمت پنجه ی پا باشد.

تا جایی پایین بیایید که زانوها زاویه ی ۹۰ درجه بسازند و بعد با استفاده از عضلات باسن بالا آمده و به نقطه ی شروع برگردید.

تمرین شماره ی ۲ بِنچ پرِس

علت تاثیرگذاری

بِنچ پرِس تمرین بسیار عالی است، به این خاطر که حرکتی ترکیبی است. این به آن

معناست که شما در آنِ واحد روی چندین عضله کار می کنید. این تمرین بر روی عضلات سینه، و همچنین عضلات سه سر و حتی دو سر شما کار می کند.

این تمرین، انواع مختلف دارد، و به همین دلیل شما از انجام آن هیچگاه خسته و دلزده نخواهید شد.

روش انجام در مقابل دستگاه بِنچ پرس، صاف بخوابید. با دستان خود سفت و محکم میله را بگیرید و آهسته آن را بالا ببرید تا جایی که به قفسه ی سینه برسد. بعد آن را پایین آورده تا جایی که یک یا دو اینچ از بدنتان فاصله داشته باشد.

چند لحظه به این صورت نگاه دارید و دوباره آن را بالا ببرید. حین انجام عمل تنفس فراموش نشود.

تمرین شماره ی ۳ دِد لیفت

علت تاثیرگذاری

دِدلیفت تمرینی بسیار عالی است به این خاطر که تعادل شما را بالا می برد و عضلات چهارسر، پشت زانو، عضلات سرینی و ماهیچه های پشت را نیز تقویت می کند.

این تمرین همچنین پایه ی حرکات مربوط به وزنه برداری است، از این رو آن دسته افرادی که به این ورزش علاقه دارند، باید به این تمرین توجه خاصی داشته باشند.

روش انجام برای انجام این تمرین، لازم است که یک دمبل را مستقیماً در مقابل پایتان قرار دهید. تا کمر خم شوید و دمبل را بگیرید، زانوهایتان کمی خم باشند.

دقت کنید که روی مفصل های زانو خیلی فشار نیاورید. پس از این باید روی عضلات پشت زانو متمرکز شوید، بلند شده و بایستید و اطمینان حاصل کنید که دمبل را نیز در امتداد پاها بالا می آورید. پس از اینکه صاف ایستادید، دمبل را دوباره روی

زمین قرار دهید، و تمرین را از نو آغاز کنید.

تمرین شماره ۴ میلیِتِری پِرِس:

علت تاثیر گذاری:

این تمرین از این جهت عالی است که در یک زمان روی سر همه ی عضلات شانه کار می کند.

هر شانه سه جزء پیشین، میانی و پشتی دارد.

با اینکه این تمرین روی سه گوش پیشین شانه کار می کند، اما از آن دو قسمت دیگر نیز استفاده می شود.

این تمرین همچنین بر روی عضلات شکم نیز کار می کند.

این تمرین نیز انواع مختلفی دارد که شامل جا دست های مختلف هنگام استفاده از دمبل است. روش انجام برای انجام این تمرین دمبل را محکم با دست بگیرید. پشتتان را صاف و عضلات شکم را جمع کنید. وزنه را مستقیماً به بالای سر ببرید. دقت کنید که آرنج ها در بالا قفل نشوند.

بعد وزنه را پایین بیاورید و حرکت را دوباره شروع کنید.

تمرین شماره ۵ پلانک

علت تاثیر گذاری

این تمرین روی مغز ماهیچه ها کار می کند، و حین انجام تمرینات قدرتی استاتیک، تقریباً همه ی ماهیچه ها را به کار میگیرد.

قدرت استاتیک آن است که نیاز به حرکت ندارد.

و برخلاف قدرت دینامیک است که در اکثر تمرینات وزنه برداری دیده می شود.

روش انجام برای انجام این تمرین باید روی شکم بخوابید. بعد روی آرنج خم شوید و ساعد را روی زمین قرار دهید. شکم را از زمین بلند کنید به صورتی که بدن بر روی تعادل ساعد و پاها تکیه کند.

تا آنجا که می توانید به این حالت باقی بمانید، حداقل برای دو دقیقه. برای سخت تر کردن این حرکت، یک دست و یک پا را نیز از روی زمین بلند کنید. تمریناتی

عالی و مانـدگار دست خودتان است که تمرینات قـدرتی خود را چگونه انجام دهید، این تمرینات باید بر حسب نیازها و زمان شما برنامه ریزی شوند.

بایـد اهـدافتان را برای برنـامه ریزی این تمرینـات در نظر داشـته باشـید. تمرینـاتی که در این مقاله ذکر شـد، سالیان سال مورد استفاده ی بدنسازان قرار گرفته و هیچگاه از مد نیفتاده اند، چون واقعاً حرکاتی مفید و سودبخش بوده اند.

مطمئناً در برنامه ی تمرینی شما نیز باید گنجانده شود.

تمرینات ورزشی مخصوص پایین تنه

پایین تنه برای خانم به شکل مشکلی بزرگ در آمده است. ران و کفل به خاطر خوردن همان کیک ها و بستنی های شکلاتی چاق شده و از شـکل می افتد. به این دلیل است که هزاران سال پیش، برای زنده ماندن از زمسـتان ها و تابسـتان های سخت و طولانـی ذخیره ی چربی در بـدن مورد نیاز بوده است. زن هایی که پایین تنه ی چاق تری داشـته انـد، بهتر می توانسـتند از این موقعیت های سخت جان سالم به در برند، و همینطور این ژن را به فرزندانشان و نسل های بعدی منتقل کردند.

و اکنون که همه جـا غـذا وجود دارد و دیگر نیـازی به این ذخیره سـازی در بـدن نیست، چه کنیم که بـدنمان به شـکل عـادی برگردد؟

خوشـبختانه، با قطع مصـرف غـذاهای حجیم و تنقلات می توانیـد از شـر این چربی اضافه خلاص شویـد و با تمرینات ورزشـی سـاده ای که در پـایین به آن اشاره خواهیم کرد، می توانیـد ماهیچه های اعضاء پایین تنه تان را سـفت کنیـد تا پاهایی صاف و خوش ترکیب داشـته باشید. دو یا سه بار در هفته برای هر پا دو سِت ۱۰ تا ۱۲ تایی انجام دهید (بین هر روز تمرینی، یک روز برای استراحت فاصله بیندازید)

. چمباتمه روی یک پا بایستید و پاهایتان را کنار هم جفت کنید. . دست ها در کنار بدن قرار گیرند.

وزنتان را روی پای راست بیندازید. پنجه ی پای چپ برای ایجاد توازن کنار پای چپ در حال استراحت قرار گیرد.

پشتتان را صاف نگاه دارید، روی ران و زانوهایتان خم شده و به آرامی روی پای راستتان بنشینید. همینطور که پایین می آیید دستانتان را نیز به جلو ببرید (برای ایجاد توازن می توانید با دستانتان پشت یک صندلی را بگیرید) . جایی که ران ها کاملاً موازی زمین شدند، توقف کرده و لحظه ای در آن حالت بمانید. بعد به پای سمت راست فشار آورده و بلند شوید و به حالت اولیه برگردید. حرکت صلیبی با زانوهای خم روی زمین خوابیده و پشتتان را کاملاً صاف نگاه دارید. در حالی که زانوی چپتان با زاویه ی ۹۰ درجه خم شده است، پای چپ را بالا و عقب ببرید، به طوری که کف پای چپ روبه سقف باشد.

بعد آن را به صورت صلیبی روی ساق پای راست قرار دهید. دقت کنید که باسن را در همه ی لحظات سفت نگاه دارید. به حالت اولیه برگردید. یک سِت انجام داده و بعد به سراغ پای دیگر بروید. (برای سخت تر کردن این تمرین می توانید از وزنه استفاده کنید) . آبداکشن ایستاده با دست چپ دیوار را بگیرید تا تعادلتان برهم نخورد.

کاملاً صاف بایستید اما زانوهایتان کمی خم باشد.

پای راستتان را با زانویی صاف کشیده و به پهلو باز کنید، پای چپ را نیز خم کنید. پای راست را تا آنجا که می توانید از بدن دور کنید، بدون اینکه بالاتنه تان

تکان بخورد.

لحظه ای مکث کرده و بعد به حالت اولیه برگردید. یک سِت برای این پا انجام داده و بعد با پای دیگر شروع کنید. بالا بردن دوبل پا روی پهلوی چپتان دراز بکشید، به طوری که پاها روی هم قرار گیرند.

برای حفظ تعادل نوک انگشتان دست راست را جلو روی زمین قرار دهید. پای راست را به اندازه ی ۱۲ اینچ بالا ببرید، و بعد خیلی آهسته پای چپ را هم بالا ببرید تا در کنار آن قرار گیرد.

دو ثانیه مکث کرده و بعد هر پا را جداگانه به حالت اولیه برگردانید. حرکت را تکرار کنید. لانژ در حالی که پاها کنار هم قرار گرفته اند بایستید. در هر دست دمبلی گرفته و دست ها را در اطراف بدن قرار دهید و کف دست ها به سمت ران ها باشد.

با پای راست قدم بلندی به جلو بردارید. پای راست را محکم کرده و بعد روی زانوی چپ خم شوید. زانوی راستتان باید زاویه ی ۹۰ درجه تشکیل دهد و پشتتان را صاف نگاه دارید. روی پای راست فشار آورده و به حالت اولیه برگردید. حرکت را با پای چپ ادامه دهید.

تمرینات ورزشی مفید برای کاهش وزن

وقتی تاثیر رژیم غذایی در شما ثابت می شود، که معمولاً بعد از گذشت چند هفته از شروع رژیم اتفاق می افتد و بدن به مصرف کم کالری ها عادت می کند، ورزش راه خوبی برای تغییر این وضعیت است ورزش برای کاهش تاثیرات یائسگی و پوکی استخوان، و چاقی دوران میانسالی ضروری است. اگر می خواهید ورزش را شروع کنید، اما نمی دانید که چه باید بکنید، این چند نکته می تواند کمکتان کند.

۱. سطح ورزش خود را تعیین کنید.

۲. یک برنامه تمرینی تهیه کنید.

۳. یک همراه ورزشی پیدا کنید.

۴. انواع ورزش هایی که می توانید انتخاب کنید.

۱. سطح ورزش خود را تعیین کنید بهره گیری از توصیه های پزشک قبل از شروع هر نوع برنامه ورزشی کاری بسیار عاقلانه است. حداقل ضربان قلب و فشار خونتان را اندازه گیری کنید و موافقت پزشک را برای نوع تمرینی که انتخاب کرده اید جویا شوید.

۲. یک برنامه تمرینی تهیه کنید نباید ورزش را به طور ناگهانی شروع کنید. بنشینید و یک برنامه واقع گرایانه تنظیم کنید. برای یادداشت کردن جزئیات کار از دفترچه استفاده کنید. دقت کنید که روند تمریناتتان باید تدریجی باشد.

برای مثال، هفته اول = دو جلسه، هفته دوم= سه جلسه و به همین ترتیب. بعد از یک ماه وضعیت پیشرفتتان را بررسی کنید.

۳. یک همراه تمرینی پیدا کنید به تنهایی تمرین کردن نیاز به خویشتنداری زیادی دارد.

با پیدا کردن یک همراه برای ورزشتان اینکار را ساده تر کنید. بعلاوه، در کلاس های ورزشی شرکت کنید که مناسب شما باشد.

اما خودتان را مجبور به انجام فعالیت های خیلی شدید نکنید.

۴. انواع ورزش هایی که می توانید انتخاب کنید پیاده روی پیاده روی ورزش فوق العاده ای است. نیاز به هیچ تخصص و تجهیزاتی هم ندارد و می توانید آن را در هر زمان انجام دهید و کاملاً رایگان هم هست. اگر پیاده روی را هم به طور منظم و به اندازه کافی انجام دهید می تواند مثل هر ورزش دیگر برایتان فایده بخش باشد.

چطور شروع کنید دوبار در روز پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. به تدریج این میزان را بیشتر کنید –

هر روز به پیاده روی بروید. – مسافت های طولانی تری را بپیمایید. – تندتر قدم بردارید. – حین راه رفتن دستانتان را نیز تاب دهید. – روی جاده های شیبدار پیاده روی کنید. حد ایده آل سعی کنید ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید. بخشی از این پیاده روی حتماً باید روی سطح شیبدار انجام گیرد.

البته ممکن است ماه ها طول بکشد تا به این سطح برسید پس اصلاً عجله نکنید. شنا برای اکثر افراد، بخصوص آنها که اضافه وزن زیادی دارند، شنا کردن بهتر از پیاده روی است. چطور شروع کنید و پیشرفت کنید تقریباً مشابه پیاده روی، با دو بار در هفته رفتن به استخر شروع کنید و ۱۵ دقیقه شنا کنید. به تدریج طول مدت شنا کردنتان را بیشتر کنید. حد ایده آل تان باید ۳۰ دقیقه در روز یا ۴۵ دقیقه دوبار در هفته شنا باشد.

دوچرخه سواری یا دو

هدفتان در این ورزش هم باید مشابه پیاده روی و شنا باشد.

با یک برنامه ساده و کوتاه شروع کنید. ۱۵ – ۱۰ دقیقه در روز و بعد بتدریج این میزان را تا ۳۰ دقیقه برسانید. اصلاً رو ی خودتان فشار نیاورید. کلاس های ایروبیک این کلاس ها برایتان بسیار لذت بخش تر خواهند بود.

بعلاوه بسیاری از کلاسهای فیتنس و تناسب اندام در رده ها و سطح های مختلف موجود است. مطمئن باشید که ارزش امتحان کردن را دارد.

ورزش در خانه اگر نمی توانید از خانه خارج شوید، یا هوا خوب نیست، یک برنامه ورزشی مخصوص داخل خانه برای خود تنظیم کنید. یک برنامه ساده کششی – گردش سر و گردن صاف بایستید. بدون تکان دادن

شـانه هـا به نرمی سـر و گردنتـان را در یک دایره بزرگ بچرخانیـد. اینکار را ۶ مرتبه تکرار کنیـد. - گردش دست هـا صاف بایستید، پاها را از هم باز کنید و هر دو دست را کشـیده و در مقابلتان تا سطح سینه بالا بیاورید. بدون تکان دادن ران ها دست ها را به موازات زمین بچرخانید. ابتدا به سمت چپ و بعد به سمت راست. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید. - گردش شانه هـا صاف بایستیـد، پاها را از هم باز کنیـد و دست ها را در اطراف بـدن نگه داریـد. بـدون تکان دادن سایر نقاط بـدن، دسـت چپتان را به سمت عقب بچرخانید. اینکار را با دست راست نیز تکرار کنید. حرکت را برای هر دو دست ۶ مرتبه تکرار کنید. - حرکت کششـی رو به جلو صاف بایستید. کف دست ها را در مقابل رانها قرار دهید. پاها را صاف نگه دارید کمی به جلو خم شویـد و به آرامی دست ها را به پایین پاها هدایت کنید و بدون اعمال زور و فشار آن را به قوزک پا نزدیک کنید. بعد دسـت هـا را بالا برگردانـده و با بردن دست ها مسـتقیماً به بالای سـر حرمت را تمام کنیـد. این حرکت را نیز در ۶ تکرار انجام دهید. حرکت کششـی پهلو صاف بایستیـد، پاها را از هم باز کنیـد و دست ها را در اطراف بـدن قرار دهید. بدون تکان دادن پاها، به آرامی از پهلو به سـمت چپ خم شوید به صورتی که دسـتتان که آن را صاف نگه داشـته اید به پایین پایتان برسد. به نرمی به حالت شروع برگردید. حرکت را برای پهلوی راست تکرار کنید. این حرکت

را برای هر دو طرف ۶ مرتبه تکرار کنید. - تاب دادن پا صاف بایستید و وزنتان را روی پای راستتان بیندازید. دست راستتان را روی یک صندلی را میز قراردهید و از آن به عنوان تکیه گاه استفاده کنید. پای چپ را به سمت جلو و عقب مثل پاندول ساعت تاب بدهید. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنیدو بعد به سراغ پای دیگر بروید. - کشش ران ها روی زمین بنشینید و پاها را صاف به سمت جلو باز کنید. دست ها را روی سر رانها قرار دهید. بدون اعمال فشار و به آرامی آنها را به پایین پایتان بکشانید. به نقطه شروع برگردید و حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید. - بالا بردن پاها روی شکمتان بخوابید، پاها را صاف باز کنید و دست ها را در اطراف بدن قرار دهید. به آرامی پای چپتان را از روی زمین تا جایی که توان دارید بلند کرده و بالا ببرید. اینکار را تا حد ممکن به نرمی و آهستگی انجام دهید. بعد به آرامی پایتان را پایین بیاورید. حرکت را با پای راستتان تکرار کنید. این حرکت را ۶ مرتبه برای هر پا تکرار کنید. - دو درجا با دست های شل صاف بایستید. درجا به مدت ۲ دقیقه بدوید. تا حد ممکن بالا تنه را شل و راحت نگه دارید. دست ها را آزادانه در اطراف تکان دهید. - اما از انجام حرکت های نامنظم و شدید خودداری کنید و به عضلاتتان فشار نیاورید. هشدار! هیچوقت بیش از اندازه ورزش نکنید. ورزش نباید برای شما یک هوس زودگذر و موقتی باشد.

باید تا آخر عمرتان به ورزش ادامه

دهیـد. رمز آن در ایـن است کم ورزش کن و همیشه ورزش کن. از عقلتـان در این زمینه کمـک بگیریـد و از انجـام ورزش و تمرینی که فکر می کنید بیش از حد توان شماست خودداری کنید.

تناسب اندام صحیح بر طبق فرم بدن

غیر قابل انکار است شکل و قالب بدن شما همان روزی که به دنیا آمدید، تعیین شده است. گرچه می توانید ساخت و ترکیب بدنتان را با ورزش و رژیم غذایی تغییر دهید (میزان چربی در مقابل میزان ماهیچه ای که بدنتان را تشکیل می دهد) ، اما فرم و شکل اصلی و ابتدایی هیکلتان همیشه همان طور باقی می ماند.

در ابتـدا این به نظرتان خبر بدی می رسد، اما آسودگی از فشاری است که به خودتان برای رسـیدن به فرم و شـکلی متفاوت با قالب اصـلی بدن خودتان متحمل می کنید. به طور کلی سه نوعِ فِرم و قالب هیکل داریم اکتومورف (کشـیده تن) ، اندومورف (درون ریخت) و مزومورف (سـتبرتن) . قالب بـدن شـما هر کـدام از اینها که باشـد، بایـد ورزش و تمرینات بـدنسازی خود را برحسب این قالب انتخاب کنید. - اکتومورف ها هیکلی کشیده، باریک و قابل انعطاف دارند.

اسـتخوان بنـدی آنهـا معمولاًـ بسـیار ظریف و عرض شـانه و ران آنها معمولاً به یک انـدازه است. اکثر دونـدگان، بالرین ها، و بسکتبالیسـتها اکتومورف هسـتند (میشل فیفِر، ویتنی هوسـتون، هیتر لاکلیر نمونه هایی از اکتومورف های خوش اندام هستند) . تکنیک تمرینات وزنه با ۲ تا ۴ سِت از تمرینات وزنه برای هر قسمت از بدن، عضله سازی کنید. با وزنه های متوسط تا سنگین که بتوانید به خوبی آن را بلند کنید در ۶ تا ۱۰ تکرار تمرین کنید. سعی کنید هر

روز روی یک قسمت از بدن تمرکز کنید و سایر قسمت ها را در روزهای دیگر. تکنیک تمرینات کاردیو هدفتان تمرین تا جایی است که بنیه تان بکشد، و می خواهید که قلب و ریه خود را جانی تازه بخشید. پس تمرینات کاردیو (قلبی - عروقی) را ۳ تا ۵ مرتبه در هفته انجام دهید. هر جلسه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه با شدت متوسط تا سنگین برای این تمرینات اختصاص دهید. - اندومورف ها لطیف، دارای انحنا و گلابی شکل هستند - عرض رانهایشان معمولاً پهن تر از شانه هایشان است. گرچه این فِرم بدن بیش از سایر قالب ها چربی بیشتری می گیرد، اما سوپراستارها و هنرپیشگان بسیاری نشان داده اند که اندومورف ها چقدر می توانند زیبا و خوش اندام باشند (جنیفر لوپز، اوراه وینفری، سیندی کرافورد نمونه هایی از اندومورف های خوش هیکل هستند) . تکنیک تمرینات وزنه می توانید آن ران های زیبا را با عضله دار کردن تقویت کنید. سه بار هفته برنامه ی تمرین وزنه برای کل بدن داشته باشید که از دو سِت برای هر قسمت از بدن تشکیل شده باشد.

برای هر سِت ۱۰ تا ۱۵ تکرار انجام دهید و از وزنه های متوسط تا سبک استفاده کنید. برای متقارن تر کردن فرم بدن می توانید تمرینات بالا تنه را دوبرابر پایین تنه انجام دهید. تکنیک تمرینات کاردیو برای چربی و کالری سوزی، باید تا ۶ مرتبه در هفته تمرینات کاردیو را به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه انجام دهید. شدت تمرینات کاردیو شما نباید از حالت متوسط بالاتر رود.

- مزومورف ها استخوان بندی درشت دارند و خیلی زود عضله سازی می کنند.

عرض شانه آنها معمولاً از رانهایشان پهن تر است و این

دسته همیشه هیکل متوسطی دارند.

اکثر دوندههای دو سرعت، فوتبالیست ها و تنیس بازها مزومورف هستند.

(مدونا، گلوریا استفان، و تینا تِرنِر نمونه هایی از مزومورف های خوش اندام هستند) . تکنیک تمرینات وزنه تمرینات وزنه سبک تا متوسط، ۲ تا ۳ بار در هفته تون ماهیچه های شما، نه سایز ان را تقویت می کند.

تمرین قدرتی ۲ بار در هفته برای هر گروه ماهیچه های اصلی در ۲ سِت ۱۲ تا ۱۵ تکراری با وزنه های سبک تا متوسط انجام دهید. تمرینات چرخشی نیز برای شما خوب است چون بدون حجیم کردن بدن، قدرت و بنیه ی شما را تقویت می کند.

تکنیک تمرینات کاردیو ۳ تا ۵ تمرین کاردیو در هفته با سرعت و شدت متوسط تا سریع شما را لاغرتر خواهد کرد.

برای هر جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه وقت بگذارید.

مهمترین چیزی که باید برای ارزیابی نوع هیکلتان و شروع تمرینات مخصوص به آن خاطرتان باشد این است که نباید به هیچ وجه خودتان را با کسان دیگر یا با گذشته ی بدن خودتان مقایسه کنید. باید سعی کنید تا حد توانتان بهترین باشید. همین باعث موفقیتتان خواهد شد

جلبکهای خوراکی

جلبکها (آلگها) (algae) جلبک ها از دسته آغازیان فتواتوتروف می باشند، یعنی قادرند با فتوسنتز مواد غیر ارگانیک را به مواد ارگانیک تبدیل کنند.

فتوسنتز فرآیندی است که طی آن نور خورشید و دی اکسید کربن به غذا و اکسیژن تبدیل میشود.

۷۳ تا ۸۷ درصد اکسیژن کره زمین توسط جلبکها (فیتوپلانکتونها) تولید می گردد. فیتوپلانکتونها جزو جلبکهای تک سلولی بوده، و نخستین حلقه زنجیره غذایی جانوران آبزی را تشکیل می دهند.

جلبک ها عمدتاً در آبهای کم عمق می رویند.

اما زیستگاه آنها می تواند در

خشکی و مناطق مرطوب، صخره ها، چشمه های آب گرم، سنگها و صخره ها، فاضلاب ها و مناطق برفی نیز باشد.

همچنین جلبک ها به صورت همزیستی و یا انگل نیز زیست می کنند.

جلبک ها برای رشد به نور خورشید، دی اکسید کربن (CO_2) ، آب و مواد معدنی نیاز دارند.

جلبکها مانند گیاهان حاوی کلروفیل و قابلیت فتوسنتز می باشند، اما برخلاف آنها فاقد ریشه، ساقه، برگ و گل هستند.

دیواره سلولی جلبکها از سلولز، گلیکوپروتئین ها و پلی ساکاریدها تشکیل یافته است. ذخیره غذایی در جلبک ها نیز به شکل نشاسته است. (برخی نیز به صورت روغنها و قندهای گوناگون) . تقسیم بندی جلبک ها

۱ – جلبک های پر سلولی (ماکرو آلگ ها) (SEAWEED) – جلبک های قرمز (رودوفیت ها) مانند نوری (، (NORI IRISH MOSS)) و دولس (DULCE) – جلبک های قهوه ای (فائوفیتها) نظیر کلپ (KELP) ، سارگاسوم ARAME) ، (WAKAME) ، (KOMBU) SARGASSUM) و (HIJIKI) – جلبک های سبز (کلروفیت) نظیر کاهوی دریایی (ULVA) – جلبک های طلایی نکته حجم تولید جهانی ماکرو آلگ ها حدود ۵ میلیون تن است که شامل ۶۷ درصد آلگ های قرمز، ۳۰ درصد آلگ های قهوه ای و ۳ درصد آلگ های سبز و میکرو الگ ها است.

۲ – جلبک های تک سلولی (میکرو آلگها) – فیتوپلانکتونها و دیاتوم ها. – کلرلا (CHLORELLA) (کلرلا ولگاریس) یک نوع جلبک سبز است. از آنجایی که دیواره سلولی آن از سلولز است از این رو آن را بشکل پودر در می آورند تا هضم آن آسان شود.

به صورت مکمل غذایی عرضه میشود، نظیر (ALGOMED) در ایران. – اسپیرولینا (SPIRULINA) نوعی سیانوباکتری و یا جلبک سبز – آبی می باشد.

به صورت مکمل غذایی عرضه می گردد. – (DUNALIELLA) به

صورت مکمل غذایی عرضه می گردد. غنی از بتاکاروتن و حاوی ۱۸ تا ۲۲ نوع اسید آمینه است. نکته عصاره میکرو آلگ ها به اشکال کپسول، پودر و قرص قابل تهیه است.

۳ - سیانوباکتریها (CYANOBACTERIA) که به جلبک های سبز - آبی نیز شهرت دارند، در واقع نوعی باکتری می باشند که قابلیت فتوسنتز نیز دارند.

برخی از آنها تولید سم کرده و در حیوانات و انسان ممکن است ایجاد مسمومیت کنند.

مصارف جلبک ها

۱ - صنایع غذایی.

۲ - مکمل های غذایی.

۳ - تهیه کود.

۴ - منبع انرژی به عنوان بیودیزل (بیودیزل سوختی تجدید پذیر و تجزیه پذیر است که از روغن گیاهی و یا چربی حیوانی به دست می آید. این سوخت را می توان به راحتی با گازوییل مخلوط و در خودروهای گازوییل سوز استفاده کرد)

۵ - تهیه هیدروژن جلبک ها در غیاب سولفور عوض رها سازی اکسیژن، هیدورژن تولید می کنند.

۶ - مصارف دارویی.

۷ - مصارف بهداشتی، آرایشی.

۸ - کنترل آلودگی زدودن دی اکسید کربن هوا، جذب پسماند کودها از رواناب های مزارع، تصفیه فاضلا بها.

۹ - به عنوان علوفه.

۱۰ - جایگزینی رنگدانه های شیمیایی با رنگدانه های جلبک.

۱۱ - استخراج روغن از جلبک ها که مصارف صنعتی فراوان دارد.

۱۲ - استتخراج آگار، آلژینات و کاراژینان. - آگار (AGAR/AGAR - AGAR/KANTEN) نوعی پلی ساکارید است که از جلبک های قرمز استخراج میشود.

آگار به عنوان محیط کشت باکتریها و قارچها، ملین، عامل تغلیظ کننده (در ژلاتین، بستنی، شیرینی ها، نوشیدنی ها و سوپ ها) ، پایدار کننده، کنترل چاقی و دیابت، و مواد قالبگیری در دندانسازیها استفاده می گردد. - آلژینات (ALGINATE) یا

اسید آلژنیک یک صمغ

چسبناک است، که در دیواره سلولی جلبک های قهوه ای به وفور یافت میشود.

در آب نامحلول بوده اما جاذب آب است. طیف وسیع مصارف آلژینات شامل در محصولات لاغری، تولید کاغذ و منسوجات، ضد آب و ضد آتش کردن منسوجات، عامل ژلاتین کننده و تغلیظ کننده (در نوشیدنی ها، بستنی ها و مواد آرایشی) ، عامل سم زدا (جذب فلزات سمی از خون) ، در تهیه آنتی اسید ها، مواد قالبگیری در دندانپزشکی، چسبها، رنگدانه ها و پوشش زخمها. - کاراژینان (CARRA کلسیم، آهن، منیزیوم، سلنیوم، روی، مس، پتاسیم، سدیم، و کرم می باشند.

۴ - حاوی ویتامینهای B۹ ،B۲ ،B۱۲ ،B۱، ویتامین C، ویتامین E و ویتامین A به شکل بتاکاروتن می باشند.

۵ - منبع پروتئین می باشند.

به ویژه جلبک نوری (NORI) که ۲۵ تا ۳۵ درصد وزن خشک آن از پروتئین تشکیل یافته است.

۶ - حاوی کلروفیل می باشند.

کلروفیل از رشد تومورهای سرطانی جلوگیری می کند.

۷ - غنی از اسیدهای نوکلئیک DNA و RNA می باشند.

۸ - حاوی اسید های چرب غیر اشباع امگا ۳ و ۶ می باشند.

مکمل های غذایی اسپیرولینا و کلرلا ۵۵ تا ۷۷ درصد وزن خشک اسپیرولینا و ۴۵ تا ۵۵ درصد وزن خشک کلرلا از پروتئین تشکیل یافته است. واجد تمام اسید آمینه های ضروری بوده و پروتئین کامل محسوب می گردند.

البته نه به کیفیت پروتئین گوشت، شیر و تخم مرغ. از سویی میزان جذب پروتئین این مکمل ها بالا می باشد.

فواید مکمل های میکرو آلگ ها برای سلامتی

۱ - سم زدایی با فلزات سنگین نظیر جیوه، سرب، کادمیوم، آرسنیک و سموم حشره کش ترکیب و آن را از بدن خارج می کند.

۲ - تقویت سیستم ایمنی

بدن.

۳ – پاک سازی سیستم گوارش.

۴ – کاهش فشار خون.

۵ – ضد یبوست.

۶ – آنتی اکسیدان قوی و مقابله با رادیکال های آزاد.

۷ – خواص ضد سرطانی.

۸ – ضد باکتری.

۹ – تعدیل کننده هورمونها.

۱۰ – تاثیر مثبت بروی پوست و موها.

۱۱ – بهبود متابولیسم بدن.

۱۲ – تصفیه کننده کبد و بهبود سلامت تیروئید.

۱۳ – انرژی زا.

۱۴ – افزایش دهنده باکتریهای مفید روده.

۱۵ – تسریع روند التیام زخمها بخاطر وجود فاکتور رشد در آنها.

۱۶ – خواص ضد التهابی دارند.

۱۷ – خوشبو کننده تنفس. نکته موارد فوق تنها ادعای تولید کنندگان مکملهای میکروآلگ ها بوده و این مکملها نبایستی به عنوان دارو جهت درمان بیماری استفاده گردند.

اما از سویی مصرف آنها کاملا بی خطر بوده، و دارای ارزش تغذیه ای خوبی می باشند.

احتیاط در مصرف قرصهای مکمل میکروآلگ ها

۱ – در حدود ۳۰ درصد افراد به جلبک ها آلرژی دارند.

۲ – زنان باردار و شیرده بهتر است از این مکملها مصرف نکنند.

نکته آخر توصیه ما به شما اینکه بیشتر از محصولات ماکرو آلگها استفاده کنید.

چرا به ورزشهای قلبی – عروقی نیاز داریم؟

فقط برای کم کردن وزن نیست! خوب است شما دوستان عزیز بدانید که بهترین میزان برای انجام این نوع ورزش ۳ تا ۵ روز در هفته بمدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است. بیل فیلیپس نویسنده و متخصص ورزشی توصیه می کنند که ۲۰ دقیقه از هر یک از این جلسات را با شدت بالا ورزش کنید.

جورج کروز نویسنده کتاب ۸ دقیقه در صبح اعتقاد دارد که ما اصلاً به این نوع ورزش احتیاجی نداریم.

اما اگر توصیه من

را بخواهید میگویم که قوانین را فراموش کنید و به اصول برگردید ورزش های قلبی - عروقی فقط برای وزن کم کردن نیست! بدن ما آفریده شده است که حرکت کند اگر شغل دومی دارید، فکر کنید که بدن شما در انتهای روز چه احساسی دارد.

آیا عضلاتتان سخت شده، کمرتان درد می کند، و با اینکه فعالیت جسمانی خاصی نداشته اید احساس خستگی می کنید؟

احتمالاً شانه هایتان از فشار بسیار زیاد گز گز می کند و به خاطر زل زدن مداوم به صفحه مانیتور کامپیوتر سرتان درد گرفته است. حالا فکر کنید که بعد از یک تمرین ورزشی بدنتان چه احساسی دارد.

عضلاتتان گرم و قابل انعطاف می شوند، خون در سراسر بدنتان جریان می گیرد و اکسیژن و انرژی لازم را برای شما فراهم می کند.

شما بسیار پرانرژی، با اعتماد به نفس و پر جرات می شوید. این دو احساس خیلی با هم فرق دارد، درست است؟

بدن ما طوری آفریده شده است که نیاز به جنبش و حرکت دارد، نه اینکه صبح تا شب در یک جا بنشیند و این دقیقاً همان کاری است که تقریباً همه ما انجام می دهیم.

یکبار در ذهنتان همه ی فواید ورزش های قلبی - عروقی را مرور کنید کاهش وزن قوی تر شدن قلب و ریه ها افزایش تراکم استخوان کاهش استرس کاهش خطر بیماری های قلبی و انواعی از سرطان رفع موقتی افسردگی و اضطراب افزایش اعتماد به نفس خواب بهتر انرژی بیشتر تبدیل شدن به الگویی بسیار خوب برای فرزندانتان برای فعال ماندن با بالا رفتن سنشان توجه داشته باشید که کاهش وزن که برای اکثر افراد هدف اصلی از انجام این ورزشها به حساب می آید، فقط

یکی از فواید این ورزش است. اما دقت کنید، اگر هدفتان فقط و فقط کاهش وزن برای زیباتر و جذابتر به نظر آمدن باشد، (با اینکه به هیچ وجه اشکالی ندارد) ، اما این هدف ورزشتان را دشوارتر می کند.

چرا؟

چون کاهش وزن زمان می برد و ممکن است خیلی زود از ورزش کردن دلسرد شوید. اما اگر اهداف بهتری برای ورزشتان داشته باشید، هم ورزش برایتان آسانتر خواهد شد و هم به مرور زمان وزنتان کاهش خواهد یافت. ورزش های قلبی – عروقی برای بالا بردن کیفیت زندگی ظاهر بسیار مهم است. به خاطر همین است که هر روز دوش می گیریم، در انتخاب لباسهایمان دقت می کنیم و دندانهایمان را تمیز نگاه می داریم.

اما نگرانی من از این است که شما آنقدر غرق در چند و چون ظاهرتان شده باشید که احساس درونیتان را فراموش کنید. اگر به همه ی فواید این ورزش که در بالا ـ به آنها اشاره شد دقت کنید، خواهید دید که همه این فواید برای بالا بردن احساس درونی شما چه در زمان حال و چه در زمان آینده کاربرد دارد.

آیا فراموش کرده ایم که فعال بودن می تواند در بهبود کیفیت زندگی ما تاثیرگذار باشد؟

جنب و جوش و تکاپو، جریان خون را در ماهیچه هایمان افزایش می دهد، قلب و ریه هایمان را قدرتمندتر می سازد و باعث می شود قلبمان بهتر کار کند.

علاوه بر همه ی این فواید، ورزش کردن باعث می شود شما الگوی بسیار مناسبی برای فرزندانتان شوید تا آنها هم یاد بگیرند که با بالا رفتن سنشان دست از فعالیت و جنب و جوش نکشند.

اگر این دلایل قانع کننده و کافی است، چرا

ما را به ورزش و فعالیت وا نمی دارد؟

چرا خیلی از ما ورزش کردن را سخت ترین کار روی زمین تصور می کنیم؟

قسمتی از آن ممکن است به تصور ما درمورد خودمان، جسمان و ورزش کردن برگردد. اگر دوست دارید فکرتان را تغییر دهید، مطالب زیر را بخوانید. تغییر نحوه تفکر شما در مورد ورزش همه ما به افکار و اعتقادات بخصوصی وابسته هستیم.

چند سال پیش، من به این فکر می خندیدم که بخواهم از ورزش کردنم لذت ببرم. فکر می کردم که باید هر تمرینم با شدت هر چه تمام تر و به طولانی ترین زمان ممکن باشد.

اما با گذشت سالها، من به این نکته رسیدم که مهمترین چیز در ورزش کردن این است که به ما احساسی خوب بدهد. پس اگر در ورزش فقط به کم کردن وزنتان فکر می کنید، چطور می توانید فکرتان را عوض کنید؟

آسان بگیرید. اگر سردرگمید که چه بکنید، از مراحل ابتدایی شروع کنید. شما حداقل به ۲۰ دقیقه نیاز دارید تا بدنتان روی کار بیاید، پس از همانجا شروع کنید. روی تقویمتان ۲۰ دقیقه از سه روز از هفته تان را علامت بگذارید و کارهایی مثل پیاده روی، دو، رفتن به باشگاه، یا کارهایی از این قبیل را به آن اختصاص دهید. ابتدا آن را به شکل عادت درآورید و بعد روی زمان و شدت آن کار کنید. صبور باشید. بخشی از فرصت دادن به خودتان برای اینکه ورزش برایتان به صورت عادت درآید، مستلزم صبر است. از ابتدای کار نمی توانید به آنجا که هدفتان است برسید. باید برحسب توانایی هایتان کار را شروع کنید. کاهش وزنتان ممکن است کند و تدریجی

باشـد، از این رو بایـد اهدافتان را طولانی مدت قرار دهید و بعد قدم به قدم پیش بروید تا به آنجا که می خواهید برسـید. روی بدنتان تمرکز کنید. اگر به طور مداوم ورزش می کنید، اجازه ندهید چیز دیگری فکر شما را منحرف کند.

همه چیز را فراموش کنیـد، کـالری هـا، شـدت ورزش، و ... و فقـط و فقـط روی بـدنتان تمرکز کنیـد. فعالیت های مختلف را امتحان کنیـد. سـرعتتان را بیشتر و کمتر کنید و ببینید بدنتان چطور واکنش می دهد. اگر وقتی را صـرف بررسـی بدنتان کنید، قادر خواهیـد بود تمرینتان را خودتان برحسب قوانین خودتان برنامه ریزی کنیـد. بایستیـد و گلها را بو کنیـد. اگر تا به حال در هوای آزاد ورزش نکرده ایـد، پیشـنهاد می کنم که حتماً اینکار را امتحان کنید. بیرون بروید و کمی پیاده روی کنید، بدوید یا دوچرخه سواری کنیـد. ساعت همراه خود نبریـد و سـعی کنیـد بدون هیچ دغدغه دیگر از محیط و هوای آزاد لذت ببرید. اگر جاده جالب توجه ای پیش رویتان می بینید، تردید نکنید به سمت آن بروید. عمیق نفس بکشید. همان موقع است که قدر بدن سالمتـان را خواهیـد فهمیـد. تمرینـات را ترکیب کنیـد. جـالب ترین چیز درمورد ورزش هـای قلـبی - عروقی این است که می توانید هر فعالیتی را که ضـربان قلب شـما را بالا می برد را انتخاب کنید. لزومی ندارد که یک فعالیت را هر جلسه تکرار کنید. تغییر تمریناتتان کار بسـیار ساده ای است. خیلی خوب است که هر از گاهی تمریاناتتان را تغییر دهید یا فعالیت های مختلف را با هم ترکیب کنید. با اینکار دیگر ورزش برایتان فعالیتی خسته کننده نخواهد بود.

قدر بدنتان را بدانید.

متاسفانه، من تا زمانی که مصدوم نشدم، قدر بدنم را نمیدانستم. وقتی مجبور شدم که ورزش را کنار بگذارم، همان موقع بود که واقعاً احساس خلاء کردم. شما اشتباه من را تکرار نکنید. از همین امروز سعی کنید قدرشناس بدن سالمتان باشید. هر از گاهی با خود فکر کنید که اگر نمی توانستید کارهایی را که دوست دارید انجام دهید چه می شد.

با اینکار قدر سلامت جسمیتان را بیشتر می فهمید. تغییر افکار و اعتقادات زمان می برد.

برای اینکه ورزش را جزء عادات زندگیتان در آورید، امکانات زیادی پیش روی شما قرار می گیرد.

فقط یک لحظه با خود در مورد فواید ورزش روی احساس خود فکر کنید. می دانید انگیزه تان چقدر بیشتر می شود اگر ورزش را از روی علاقه انجام دهید نه از روی اجبار؟

مطمئن باشید که شما هم می توانید ورزش را یکی از لذت بخش ترین فعالیت های روزمره خود در آورید - پس از همین امروز شروع کنید!

چربی های شکمتان را از بین ببرید

به نظرتان آشنا می آید؟

شما ورزش می کنید و تغذیه تان هم درست است، اما سایز دور کمرتان هیچ تفاوتی نمی کند.

و متاسفانه بعد از ۴۰ سالگی، باید خیلی بیشتر کار کنید تا بتوانید میان تنه تان را صاف و متناسب کنید. اما با برنامه علمی سه قسمتی ما می توانید در ۳ الی ۶ هفته شکمتان را صاف تر کرده و چربی های آن را از بین ببرید. تحقیقات جدید نشان می دهد که برنامه ای که شامل تمرینات بدنسازی شدید، تمرینات کاردیو/ ایروبیک شدید، و ایجاد تغییرات کوچک در انتخاب های غذایی (البته نه رژیم غذایی) باشد، چربی های شکم را دو برابر برنامه هایی که شامل رژیم های غذایی کم کربوهیدرات و تمرینات ایروبیک است، از بین می برد.

برنامه ما شامل تمرینات موضعی pilate، پیاده روی های خیلی قدرتی، و مواد غذایی چربی سوز برای لاغر کردن قسمت میان تنه برای کم کردن احتمال ابتلای شما به دیابت، بیماری های قلبی، و سایر مشکلات و بیماری های خطرناک، می باشد.

در این ۳ هفته باید چربی سوزی و عضله سازی کنید. در ۶ هفته، خواهید دید که سانتیمتر ها از دور کمرتان کم می شود و شاید وزنتان هم در این مدت ۵ تا ۷ کیلو پایین آمد. و با ادامه این برنامه برای ۶ ماه خواهید دید که شکمی کاملاً تخت و سفت پیدا می کنید. برنامه در یک نگاه هفته اول پیاده روی قدرتی سه روز، ۲۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای یک روز، ۱۸ دقیقه حرکت های pilate سه روز، حرکات اولیه و اصلی هفته دوم پیاده روی قدرتی سه روز، ۲۵ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای یک روز، ۲۴ دقیقه حرکت های pilate پنج روز، حرکات اولیه و اصلی هفته سوم پیاده روی قدرتی سه روز، ۳۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای یک روز، ۳۰ دقیقه حرکت های pilate سه روز، حرکات اصلی هفته چهارم پیاده روی قدرتی سه روز، ۳۰ دقیقه پیاده روی سه مرحله ای ۲ روز، ۱۸ دقیقه حرکت های pilate پنج روز، حرکات اصلی هفته پنجم پیاده روی قدرتی سه روز، ۳۰ دقیقه + پیاده روی سه مرحله ای ۲ روز، ۲۴ دقیقه حرکت های pilate سه روز، حرکات شدیدتر هفته ششم (به بعد) پیاده روی قدرتی سه روز، ۳۰ دقیقه + پیاده روی سه مرحله ای ۲ روز، ۳۰ دقیقه + حرکت های pilate پنج روز، حرکات شدیدتر ۵ نکته ساده، ۷ روز در هفته تغییرات ساده ای در انتخاب های غذاییتان

انجام دهید تا بدون احساس گرسنگی چربی های شکمتان سریعتر از بین برود.

پیاده روی های قدرتی توانایی کالری سوزی بدنتان و جمع شدن سلول های چربیتان را ارتقاء دهید. با بیست دقیقه شروع کنید اما اگر توانایی بیشتر از این را دارید، با هر مدت زمان که راحتید شروع کنید. مهم این است که با تمرکز راه بروید، و برای کالری سوزی بیشتر، دست ها و کلیه عضلات بدن را منقبض کنید. قدم هایتان را بلند بردارید. ابتدا روی پاشنه رفته، بعد کف پا و بعد روی پنجه. تنفستان باید منظم و کنترل شده باشد.

سرعت راه رفتنتان هم باید تا حدی باشد که دنبال کردن یک مکالمه برایتان دشوار باشد.

سرعت پیاده رویتان را با توانایی و آمادگی جسمانی خود کنترل کنید. برای شدیدتر کردن تمرینتان می توانید پله نوردی کنید یا اگر پیاده روی را روی تردمیل انجام می دهید، شیب آن را افزایش دهید. پیاده روی سه مرحله ای این سه مرحله باعث می شود برای مدت زمان طولانی تری کالری بیشتری بسوزانید. - گرم کردن، ۳ دقیقه با سرعت ملایم شروع کنید به حدی که بتوانید به راحتی آواز بخوانید. - مرحله ۱، ۲ دقیقه به راحتی اما با تمرکز قدم بزنید. سرعتتان نباید آنقدر زیاد باشد که نتوانید به مکالمه تان ادامه دهید. - مرحله ۲، ۲ دقیقه با بالا رفتن از پله یا افزودن شیب تردمیل، ضربان قلبتان را بالا ببرید. - مرحله ۳، ۲ دقیقه شیب را کمی بیشتر کرده یا سرعتتان را افزایش دهید. - سرد کردن، ۳ دقیقه آرام قدم بردارید به حدی که بتوانید حین راه رفتن به راحتی آواز بخوانید. - هفته

۱ و ۴ هر مرحله را دو بـار تکرار کنیـد. - هفته ۲ و ۵ هر مرحلـه را ۳ بار تکرار کنیـد. - هفته ۳ و ۶ هر مرحلـه را ۴ بار تکرار کنید. ۶ حرکت pilate قدرتی این ۶ حرکت تمرینی علیرغم سادگی بسیار قدرتی و شدید هستند.

دقت و تمرکز نقش بسیار مهمی دارد، پس آرام شروع کنیـد. ابتـدا حرکات اصـلی را امتحان کنیـد، اگر برایتان شدید بود، با انواع ساده تر شـروع کنیـد و حول و حوش هفته سوم کمی شـدت تمریناتتان را بالا ببرید. در مقایسه به حرکات دراز نشـست، حرکات pilate فشار بیشتری روی عضلات شکم وارد می کند.

برای سـریعتر و شدتی کردن تمرینات، توصـیه می کنیم که حرکات را با کش ورزشـی انجام دهید. تحقیقات نشان داده اسـت که افزودن مقاومت بیشتر به حرکات بدنسازی، فواید آن را سه برابر می کند.

۱. قیچی (روی شـکم، عضـلات چهار سر زانو، عضلات پشت پا، عضلات جلو بازو و سر شانه کار می کند) حرکت اصلی در حالت نشسـته، کش را دور مـچ پای چپ ببندیـد، و سـر دیگر را با دست بگیرید. به پشت روی زمین بخوابید، پاها کاملاً باز و کشیده باشد.

سر، گردن و شانه ها را به سـمت بالا خم کنید و شکمتان را خیلی خوب تو بکشید. با قرار دادن بازوها روی زمین، آرنج ها را خم کنید و مچ ها را به سـمت سینه بکشانید. پای چپ را صاف بالا ببرید. حرکت را سریع و کاملاً تمرکزی انجام دهید. نفس را داخل ریه کرده و پای چپ را دوباره به سمت زمین برگردانید تا جایی که فقط چند سانتیمتر با زمین

فاصله داشته باشد.

حرکت را ۸ بار تکرار کنید. کش را باز کرده و دور پای راست ببندید و همین حرکت را تکرار کنید. ساده تر کردن تمرین سر و شانه ها روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن تمرین برای بالاتر بردن مقاومت، کش را پایین تر ببندید.

۲. چرخش پهلو نشسته با عضلات پشت بازو (روی پهلوها، زیر بغل، عضلات چهار سر زانو، عضلات پشت بازو و سر شانه کار می کند) حرکت اصلی صاف بنشینید، پاها کاملاً باز باشد و پنجه ها را کاملاً به جلو بکشید. زانوی چپ را خم کنید، پا روی زمین باشد، و وسط کش را زیر پا قرار دهید و سرهای کش را در دست چپ نگه دارید. بالا تنه را طوری بپرخانید تا زانوی چپ مقابلتان قرار گیرد.

دست راست را دور زانوی چپ ببندید و پهنای شانه را به هم فشار دهید. نفس را بیرون دهید و پای چپ را با زاویه ۴۵ درجه با زمین باز کنید، در حالی که دست چپ را هم صاف کرده و تا ارتفاع شانه باز کنید (دست چپ در مقابل صورت باشد) . پشتتان را صاف نگه داشته، نفس را داخل بکشید و پا و دستتان را پایین ببرید. این حرکت را در ۸ تکرار انجام دهید و بعد پا را عوض کنید. ساده تر کردن تمرین هر دو پا را روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن تمرین به جای نگه داشتن زانو، در کل حرکت دست آزاد را به سمت پنجه پا با ارتفاع شانه بکشانید.

۳. حرکت X دوبل (روی عضلات شکم، زیر بغل، سر شانه، عضلات چهار سر زانو،

ران ها، و عضـلات جلوبازو کار می کند) حرکت اصـلی با زانوهای خم بنشینید، و وسط کش را زیر هر دو پا قرار دهید. کش را ضربدری کنید و هر سر را در یک دست بگیرید. آرام آرام عقب بروید تا جایی که پشتتان روی زمین قرار گیرد.

زانوها را همچنان خم نگه دارید و رانها را نزدیک سـینه بیاورید. بازوها را روی زمین قرار داده، آرنج ها را خم کرده، و سـر و سرشانه ها را بالا بیاورید. این نقطه شـروع است. نفس را داخل بکشـید و پاها را به طرفین باز کنید و دست ها را نیز به بالا سـر برده و حرف X را بسازید. به دقت روی حرکت تمرکز داشـته باشید. یک ثانیه به آن حالت بمانید و بعد دوباره به نقطه شروع برگردید. حرکت را در ۸ تکرار انجام دهیـد. ساده تر کردن حرکت برای ۵ تکرار اول، پاها را روی زمین قرار دهیـد دشوارتر کردن حرکت حالت X را برای ۵ ثانیه حفظ کنید و بعد به نقطه شروع برگردید.

۴. شـنای قورباغه (روی عضـلات زیربغل، شکم، سرشانه، دست ها و ران ها کار می کند) حرکت اصلی زانو بزنید، طوری که پنجه های پا زیرتان خم شود، وسط کش را زیر وسط پا قرار دهید، و هر سـر کش را در یک دست نگه دارید. به آرامی روی دست ها جلو برویـد و با صورتتان که به سـمت زمین است بخوابیـد. پاها خم باشـد و دست ها دقیقاً در زیر شانه ها روی زمین قرار گیرد.

عضلات شکم و زیر بغل را برای بلند کردن سر و شانه ها منقبض کنید. نفس را بیرون دهید و دست ها را تا سطح

شـانه هـا به جلو بـاز کنیـد و در همـان حـال پاها را بالا ببریـد. دست ها را به طرفین گرد بپرخانیـد و بعـد به داخل پاها و پایین بیاوریـد. نفس را داخـل بکشـید و برای برگردانـدن دست هـا به روی زمین زیر شـانه هـا، مـچ را گرد کنیـد و پاها را نیز پایین بیاورید. ۸ مرتبه حرکت را تکرار کنیـد. ساده تر کردن حرکت سینه را نزدیک تر به زمین نگه داریـد. دشوارتر کردن حرکت همان طور که دست ها را به سمت طرفین می چرخانیـد، پاهایی که بالا برده ایـد را از هم باز کنیـد و قبل از پایین آوردن تا ۳ ثانیه صبر کنید و بعد چرخش را کامل کنید.

۵. ستاره دریایی (روی عضـلات پهلو، پشت، بیرون ران، و سـر شانه کار می کند) حرکت اصـلی با زانوهای خم بنشـینید، پاها صـاف روی زمیـن قرار گیرد و کش را دور مـچ پـای راست ببندیـد و سـر دیگر را در دست راست قرار دهیـد. به سـمت چپ بچرخید پاها صاف و زانوها کمی خم باشد.

دست راست را روی ران استراحت دهیـد. دست چپ را به جلو بکشـید و برای تکیه انگشت ها را باز کنید. ران را تا جایی بالا بیاورید که از زانو تا سر در یک راستا قرار گیرد.

بـا بالاـ آوردن پـای راست نفس را بیرون دهیـد. زانوها را صاف کرده و دست راست را بالای سـر بالا ببریـد. با رها کردن آن نفس را داخل کنیـد. چهار مرتبه تکرار کنیـد و بعـد پهلو را عوض کنیـد. ساده تر کردن حرکت ران ها روی زمین نگه دارید. دشوارتر کردن حرکت پای زیری را صاف کنید تا از پا

تا سر در یک راستا قرار گیرد.

۶. صد (روی عضـلات شکم، عضلات پشت بازو، و سرشانه کار می کند) حرکت اصلی با زانوهای خم بنشینید، وسط کش را زیر ساق پا کمی پایین تر از زانو قرار دهیـد. کش را روی پا ضـربدری کنید و هر سـر را در یک دست کنار پاها نگه دارید. با برخورد نوک انگشتان دست با پشت ران، نفس را بیرون دهید و آرام آرام عقب بروید تا پشتتان کاملاً روی زمین قرار گیرد.

زانوها را تا بالای ران بلند کرده، به صورتی که پایین پا به موازات زمین باشد.

سر، گردن و شانه ها را بالا بیاورید و شـکم را خوب تو بکشـید. با گرفتن سـر کش در دست ها، دست ها را صاف به موازات زمین قرار دهیـد. نفس را داخل بکشـید، دست ها را به سـرعت پنـج مرتبه بالا و پایین کنیـد. نفس را بیرون دهید و باز ۵ مرتبه دست هـا را بالاـ پـایین کنیـد. حرکت را برای ۱۰ تنفس انجام دهیـد (۱۰۰ پـامپ یـا بالاـ پـایین کردن دست) . ساده تر کردن حرکت طی تمرین سـر و شانه ها را روی زمین قرار دهید. دشوارتر کردن حرکت برای افزایش مقاومت، کش ها را نزدیک تر به پا در دست گیرید

چطور در شلوار جین خوب به نظر برسید

آرزوی همه خانم ها این است که در شلوار جینشان خوب و جذاب به نظر برسند.

برای کمک به تحقق این آرزو، در این مقاله چند حرکت ساده به شـما معرفی می کنیم که کمکتان می کند چربی های باسـن و ران هایتان را آب و آنها را سفت کنید. این حرکات را سه مرتبه در هفته انجام داده و هر روز حرکات کششی را

انجام دهید تا انعطاف پذیری بدنتان بالا رود.

در ۶ هفته خواهید دید که این ناحیه از بدنتان همانی می شود که می خواستید و از پوشیدن شلوار جین لذت می برید. برای اینکه سریعتر نتیجه بگیرید، برای چربی سوزی ۵ مرتبه در هفته، به پیاده روی تند ۳۰ دقیقه ای بروید. پله نوردی و کوه نوردی حتی از پیاده روی هم برای این منظور بهتر است. حرکت اول کمان با پا الف به سمت چپ خود خوابیده و روی آرنج چپ تکیه بزنید. پای چپتان را روی زمین نگه دارید و پای راستتان را در مقابل، به صورتی که پنجه پا زمین را لمس کند.

ب) عضلات شکم را سفت کرده و بالا تنه و پای چپتان کاملاً ثابت باشند، پای راست را به شکل کمان در بالای بدنتان بالا ببرید. پا را چرخانده و پشت سرتان پایین بیاورید به صورتی که پایتان به موازات زمین قرار گیرد.

لحظه ای در آن حالت صبر کنید و بعد حرکت را برعکس به سمت نقطه شروع انجام دهید. این حرکت را ۱۰ مرتبه با هر پا انجام دهید. حرکت دوم الف) روی زانوی چپ زانو بزنید طوری که پای چپتان پشت سرتان باشد.

دست چپ را روی زمین پایین شانه چپ قرار داده و پای راست صاف کنید طوریکه پنجه ها زمین را لمس کنند.

ب) با بالا تنه صاف و شکم سفت، پای راست را به موازات زمین بلند کنید و به سمت جلو شش مرتبه با آن دایره بزنید. سعی کنید که حرکت ها کوچک باشند.

بعد حرکت را برعکس انجام دهید. پا را عوض کرده و حرکت را با پای

چپ انجام دهید. حرکت سوم کشش ران نشستن زیاد مفصل ران را سفت می کند و منجر به زانو درد و کمردرد می شود.

برای رهایی از اینگونه دردها، این حرکت کششی را هر روز انجام دهید. پای راست را جلوی پای چپ صلیب کنید و هر دو دست را در بالا سر کاملاً کشیده و در هم قلاب کنید. نفس عمیق بکشید و بعد به آرامی به سمت چپ خم شوید، ران راست را به پهلو پرس کنید طوری که در بیرون پا احساس کشش کنید. ۳۰ ثانیه این حالت را نگه دارید و بعد برای سمت مخالف تکرار کنید.

چگونه پاهایی قوی و عضلانی داشته باشیم؟

در این مقاله قصد داریم تمرینات ورزشی را بشما آموزش دهیم که به کمک آن بتوانید پاهایی قوی و عضلانی با سایز، قدرت و استقامت بسیار بالا۔ داشته باشید. مطمئناً در مجلات و کتاب ها با انواع مختلفی از اینگونه تمرینات که مخصوص بزرگ و عضلانی کردن پاهاست برخورد داشته اید. بعضی از این تمرینات خوب است، اما رمز پیشرفت مداوم در این راه این است که از عادت کردن پاهایتان به این ورزش ها جلوگیری کنید. منظورم این است که تکرار مداوم چند تمرین ورزشی خوب همیشه مثمر ثمر نیست. اگر می خواهید عضلاتتان رشد کند باید مداوماً تمریناتتان را تغییر دهید، اما اگر درست برنامه ریزی نکنید، ممکن است فقط وقتتان را هدر دهید. اگر تمریناتتان را به درستی برنامه ریزی کنید، هر تمرین مکمل تمرینات قبلی شما میشود و هر روز رو به پیشرفت خواهید داشت، به جای اینکه با تغییر تمریناتتان هر دفعه به عقب برگردید. نمونه ی خوبی که می توان در این زمینه مثال زد،

تمرینات وزنه برداران طی دهه های قبل است. آنها کار خود را با وزنه های سبک تر و تکرارهای بیشتر شروع می کنند.

اولین هفته ها احتمالاً ۵ سِت ۵ تکراره انجام می دهند و به مرور زمان وزنه هایشان را بیشتر کرده و از تعداد تکرارها کم می کنند تا اینکه برای انجام تمرینات یک تکراره آماده شوند.

این روش برای آنها که هدف اصلیشان برداشتن وزنه ای تا حد ممکن سنگین در یک تکرار است، بسیار خوب کار می کند.

در بدنسازی، بخصوص وقتی که هدف تمرین بزرگتر و عضلانی تر کردن پاها باشد، لزومی ندارد که وزنه هایتان به همان میزان سنگین باشد.

برای رسیدن به این هدف، بهتر است که از تمرینات کشش عضلانی برای افزایش و تحریک رشد ماهیچه ها استفاده کنید. یک بدنساز ممکن است ۴ نوع تمرین متفاوت را برای یک گروه عضلانی انتخاب کرده و هر تمرین را در ۴ تا ۶ ستِ ۸ تا ۱۲ تکراره انجام دهد. با چنین تمرینی قادر خواهید بود که حجم عضلانیتان را افزایش داده و شکل و فرم آنها را نیز بهبود بخشید. از آنجا که ورزشکاران سه گانه استقامت بسیار بالایی به ویژه در ناحیه پاها دارند، قادرند برای ساعت های متمادی با شدت بسیار زیاد شنا کنند، بدوند، یا دوچرخه بزنند.

البته شایان ذکر است که پاهای آنها به هیچ وجه بزرگ، قوی و عضلانی نیست. سایز عضلات آنها خیلی زیاد نیست و وزنه های سنگین هم نمی توانند بالا ببرند.

آنها طوری روی بدنشان کار می کنند که بتوانند آن را با سرعت هرچه تمامتر حرکت دهند، از این رو قدرت زیاد چندان به دردشان نمی خورد و بزرگ بودن عضلات هم

مانع انجام کارشان است. همه ی این ورزش ها یک نقطه مشترک دارند.

تمرینات آنها با یک هدف خاص انجام می گیرد.

برای دست یافتن به بهترین نتیجه ممکن در این ورزش ها، هم باید چنین هدفی داشته باشند.

این مسئله به ویژه در ورزشکاران سه گانه نمود بیشتری نسبت به بدنسازان و وزنه برداران پیدا می کند.

من در انواع ورزش های بدنسازی، وزنه برداری، قوی ترین مردان و مسابقات کشوری و استانی مسابقه داده ام. برای هر کدام از این ورزش ها به طور متفاوتی تمرین میکردم. در مسابقات قوی ترین مردان از همه ی این ورزش ها بیشتر موفقیت کسب کردم. بدون قدرت کافی شما قادر به انجام این مسابقات نخواهید بود.

اگر جثه کوچکی داشته باشید، قادر به اجرای برخی عملیات ها نیستید. اگر بتوانید وزنه ها را بلند کنید اما خیلی زود خسته شوید، مطمئناً از مسابقه خیلی زود کنار می روید. قدرت ذهنی و انگیزه تان هم باید خیلی قوی باشد تا موفق شوید. و یکی از مهمترین ویژگی ها برای موفقیت در این مسابقات داشتن پاهایی بزرگ، قوی و عضلانی است. سایز، قدرت و استقامت در این مسابقات حرف اول را می زند و این مسئله برای پاها بیشتر از سایر اندام های بدن صدق می کند.

این مسئله همچنین در ورزش های دیگری که هم محتاج سرعت و هم قدرت است نیز کاربرد دارد.

فوتبال امریکایی، بیسبال، رگبی، فوتبال ساکر و اتومبیل رانی جزء این نوع ورزش ها هستند.

برای این مسابقات نمی توانید مثل وزنه برداران فقط روی قدرتتان کار کنید، یا وقتتان را فقط صرف بزرگ کردن اندامهایتان کنید. همچنین اگر می خواهید به سایز و قدرتی که می خواهید برسید، نباید همه ی وقت شنا کنید، بدوید

یا دوچرخه سواری کنید. من با تجربه سالها ورزش، تمرینی را به شما معرفی می کنم که با انجام آن می توانید سایز، قدرت و استقامت مورد نظرتان را به دست آورید. این تمرین که مخصوص بزرگ و قوی کردن پاهاست فقط شامل تمرینات اسکات پا فقط و فقط یکبار در هفته است. دو هفته اول بین هر ست ۱۰ تا ۲ دقیقه استراحت می کنید. ۱۰ ست ۱۰ تکراره کاملاً روتین و واقعاً دشوار است. من خودم این تمرین را فقط دو هفته انجام می دهم چون می خواهم روی قدرتم هم کار کنم. این تمرین برای بالا بردن استقامت بدنی و همچنین رشد عضلات بسیار عالی است.

البته یادتان باشد که ممکن است چند روز بعد از اولین هفته تمرین عضلاتتان دردناک باشند.

هفته دوم، باید بتوانید کمی وزنه به میلتان اضافه کنید و احساس درد هم کمتر خواهد بود.

البته نمی خوم زیاد وارد بحث تغذیه این تمرینات شوم، اما خوب است بدانید که برای افزایش رشد عضلانی بهتر است میزان بیشتری پروتئین و غذاهای خوش کیفیت بخورید. دو هفته بعدی تمرینات شما ۸ ستِ ۸ تکراره اسکات خواهد بود.

این تمرین برای رشد ماهیچه ها بسیار عالی است چون از نظر سِت و تکرار کمتر از تمرینات دو هفته اول است و می توانید از وزنه های بیشتری استفاده کنید. و مثل دو هفته اول، در هفته دوم باز هم وزنه هایتان را افزایش دهید. هفته های پنجم و ششم تمرینات سنگین تر می شود و هدفتان از کار کردن روی سایز به کار کردن روی قدرت تغییر می کند.

این دو هفته نیز ۵ ستِ ۵ تکراره اسکوات کار می کنید. حالا که

تمریناتتان سنگین تر شده است، حفظ فرم صحیح اهمیت بسیار زیادی پیدا می کند.

دقت کنید که پشتتان حتماً قوسی شکل قرار بگیرد و به سمت عقب بنشینید تا اینکه جلو بیایید و زانوهایتان از نوک پنجه جلو بزنند.

بهتر است قبل از انجام تمرینات سنگین ۵ ستِ اسکات بدنتان را به نحو صحیح گرم کنید. اگر کمربند وزنه برداری نمی بندید، در این مرحله از برنامه تمرینیتان حتماً باید اینکار را بکنید. در این مرحله نیز مثل مراحل قبل باید بتوانید در هفته دوم میزان وزنه ها را افزایش دهید. هفته های هفتم و هشتم کاملاً تمرینات قدرتی هستند.

این تمرینات باید در ۳ ستِ ۳ تکراره بسیار سنگین انجام گیرد.

قبل از انجام تمرین گرم کردن بدن فراموشتان نشود.

پس از اتمام این ۲ هفته، شما چرخه ۸ هفته ای خود را برای افزایش سایز، قدرت و استقامت پاهایتان به اتمام رسانیده اید. اگر این تمرینات را برای شرکت در مسابقات وزنه برداری انجام داده اید می توانید یک هفته دیگر هم به این تمرینات اضافه کنید و در آن یک ستِ ۳ تکراره اسکوات بزنید و بعد برای حداقل ۱۰ روز قبل از مسابقه استراحت کامل داشته باشید. اما اگر برای مسابقه تمرینات را انجام نداده اید، دوباره با ۱۰ ستِ ۱۰ تکراره کار را آغاز کنید. اما اینبار باید تمریناتتان را با قدرت و دقت بیشتری انجام دهید. یادتان باشد که کمی هم پول پس انداز کنید چون مجبورید برای پاهای بزرگ و عضلانیتان شلوارهای نو بخرید

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

رژیم های متفاوت به منظور کاهش وزن تاثیرات متفاوتی را نیر بر روی افراد مختلف دارند.

شما تنها در صورتی قادر خواهید بود وزن

خود را کـاهش دهیـد که از رژیم هـایی اسـتفاده کنیـد که همراه بـا نرمش و ورزش بوده و در برابر تغییرات زنـدگی روزمره، انعطاف پذیری داشته باشند.

آیا فرمول خاصی وجود دارد؟

دیـده میشود که در دوره هـای مختلف، رژیمهای متفاوتی مـد می شونـد و وعـده کاهش وزن های چشـمگیری را به مردم می دهند، اما متاسفانه اغلب این نوع رژیم ها جز اینکه مردم را در نا امیدی رها کنند، چیز دیگری در بر ندارند.

خیلی سخت می توان گفت که کاهش وزن یک فرمول خاص دارد.

به عبـارت دیگر نمی توان ادعـا کرد که یـک رژیم غـذایی خاص وجود دارد که با به کارگیری آن تمام افراد می تواننـد وزن خود را کـاهش دهنـد، بایـد توجه داشت که هر کس نیازمنـد رژیم غـذایی مطابق با عملکرد بـدن خودش است. برای بدسـت آوردن بهترین نتیجه باید توجه خود را بر روی استراتژی هایی که مختص بدنتان است، متمرکز کنید. در وحله اول می بایسـت پاسخ سوالات زیر را مشخص کنید علت چاقی چیست؟

میزان جدیت مشکل شما در چه حدی است؟

و آیا این امکان وجود دارد که مشکلات دیگری را برای سلامتی در کنار خود به وجود آورد؟

(مثل دیابت، فشار خون و یا افسردگی) . پزشکانی که بیماری چاقی را در راس مطالعات خود قرار داده اند، به این نتیجه دست پیـدا کرده انـد که بـا طرح ریزی درمـان های متناوب حول محور فاکتورهای ذکر شـده، بیماران شانس زیادی را برای کاهش وزن پیدا کرده و همچنین می توانند وزن خود را تا مدت ها در همان حد نگه دارند.

یا کمتر بخورید یا ورزش کنید کسی که از کودکی دچار چاقی مزمن بوده و پدر و مادر او هم چاق بوده اند،

از نظر ژنتیکی، زمینه برای چاقی او کاملا مهیا است و کمتر اتفاق می افتد که بتواند با رژیم غذایی و یا رفتن به باشگاه ورزشی وزن خود را کاهش دهد. این افراد باید تحت نظارت مستقیم پزشک قرار بگیرند و با اتکا به راهکارهای پزشکی از قبیل داروی های کاهش وزن و یا جراحی معده، وزن خود را پایین بیاورند.

از سوی دیگر افرادی که تنها به دلیل عوامل زیست محیطی، چاق شده اند، می توانند با اتکا به رژیم های غذایی مناسب و ورزش و نرمش، وزن خود را کاهش دهند.

اما متاسفانه این روزها اغلب افراد معمولا تحت تاثیر شدید غذاهایی با کالری بالا قرار دارند و همچنین وقت کافی برای رفتن به باشگاه ورزشی را نیز ندارند.

اگر شما هم در یک چنین موقعیتی قرار گرفته اید، نا امید نباشید، این شانس وجود دارد که از طریق برنامه ها و دستوراتی که با رضایت آنها را می پذیرید، شیوه غذا خوردن خود را تغییر داده و ورزش کردن را در برنامه هفتگی خود بگنجانید. کلیه دست آوردهای اصولی برای کاهش وزن، همگی به این نقطه ختم می شوند که بدن باید تعادل انرژی خود را حفظ کند.

به همین دلیل برای لاغر شدن باید کاری کنید که بدنتان انرژی (کالری) بیشتری، نسبت به مقداری که جذب می کند، مصرف می کند.

تحقیقات اخیر دپارتمان کشاورزی آمریکا در زمینه کاهش وزن به این نتیجه دست پیدا کرده اند که بهترین رژیم های غذایی آنهایی هستند که میزان کالری جذب شده را در افراد چاق به پایین ترین میزان خود کاهش می دهند.

به عبارت دیگر برای کاهش وزن شما باید میزان انرژی جذب شده بدن از

میزان انرژی مصرفی کمتر باشد.

برای ثابت نگه داشتن وزن نیز باید میزان انرژی مصرفی و انرژی ذخیره شده یکسان باشند.

اگر میزان انرژی گرفته شده بیش از انرژی مصرفی باشد، فرایند افزایش وزن از نو شروع می شود.

برنامه های مختلف غـذایی در جسـتجو برای انتخاب یک رژیم غـذایی مناسب به طور حتم با انواع و اقسام مختلفی از برنامه ها غذایی مواجه خواهید شد و این امر انتخاب را برای ما اندکی دچار مشکل می کنند.

برخی از برنامه ها نسبت به بقیه دارای برتری های بیشتری هستند.

دپارتمان کشاورزی آمریکا بر این باور است که اگرچه بسـیاری از رژیم های غـذایی به شـما کمک می کننـد تا وزن خود را کاهش دهید، اما آن دسته از برنامه هایی که بر روی مصرف متعادل گروه های مختلف غذایی تاکید دارند، از نظر مواد مغذی و ویتامین ها غنی تر هستند و برای استفاده در دراز مدت مفید تر خواهند بود؛ و اگر می خواهید برای مدت زمان طولانی وزن خود را ثـابت نگه داریـد بهتر است از آنهـا اسـتفاده کنیـد. به علاوه تحقیقات نشان می دهنـد که اگر وعـده های غـذایی زیاد باشـند، اما در هر وعده میزان کالری جذب شده کنترل شده باشد و بتوانید برای مدت زمان مقتضـی آن را اجرا کنید به راحتی نتیجه مثبت خواهید گرفت. اگر بتوانید در برنامه روزانه خود وقتی را به تمرین های ورزشـی و نرمش نیز اختصاص دهید بسیار موثر هستند.

انجام چنین تغییراتی آنقدرها هم که به نظر می رسد، ساده نیستند؛ اما اگر این اراده را داشته باشید که طبق آنها عمل کنید می توانید به میزان قابل توجهی از وزن خود را کاهش دهید و می توانید برای مدت

زمان یکسال و حتی بیشتر وزن خود را ثابت نگه داریـد. اغلب در چند ماه اول افراد ۱۰٪ از کل وزن بدن خود را از دست می دهند و پس از آن مجددا مقداری وزن اضافه می کنند.

دلیـل این افزایش وزن ناگهـانی، تـاثیرات بازگرداننـده بـدن است. عکس العمـل طبیعی بـدن در مقابل از دست دادن وزن این است که کـاری کنـد تـا وزن بـدن را ثـابت نگه دارد؛ این امر را از طریق راههای مختلف نظیر کنـد کردن متابولیسم بـدن و یا افزایش اشتها جبران می کند.

اما همواره به خاطر داشته باشید که حتی اگر نتوانستید به میزان وزن دلخواه خود دست پیدا کنید به هر حال هر میزان وزنی که کـاهش دهیـد به شـما کمک می کنـد تا سـلامت خود را حفظ کرده و بهتر بتوانیـد از بیماری های وابسـته به چاقی جلوگیری نماییـد. از نظر علمی ثـابت شـده است که اسـتفاده از رژیم هـای غـذای که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هسـتند و همچنین نرمش هـای مکرر نه تنهـا از بروز چاقی جلوگیری می کننـد، بلکه از ابتلا به بیماری هایی نظیر سـرطان و بیماری های قلبی – عروقی نیز پیشگیری می کنند.

دانشـمندان در دانشـگاه پزشـکی هاروارد پرسشـنامه ای را برای تشخیص دلیل اصلی چاقی با هدف دست یابی به درمانی موثر برای افراد چاق، تهیه کردند.

در این امتحان که دلیل چاقی را مبنای پرسـش ها قرار داده بودنـد، کسب اطلاع می کردنـد از اینکه دلیل چاقی آیا به صورت ارثی و ژنتیک به آنها منتقل شـده و یا به دلیل مسائل محیطی ایجاد شده است. همچنین پژوهشـگران در سوالات خود به دنبال این بودند که آیا دلایل روانشناسی و اجتماعی

نیز می تواننـد نقشـی را در چاقی بازی کنند یا خیر. سـپس بعد از پاسخ دادن به این سوالات بیماران را بر حسب میزان چاقی و چربی های اضافه ذخیره شده در بدن، دسته بندی می کردند.

زمانی که شـما متوجه دلایل چاقی و میزان شـدت بیماری می شویـد، می توانیـد از نکات زیر اسـتفاده کنید تا متوجه شوید که کـدامیک از دست آوردها بیش از سایرین به درد شـما می خورنـد، برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد هر یک گزینه ها می توانیـد به صـفحه های بعـد مراجعه کنیـد. اگر چاقی اساسا ژنتیکی باشد هر چند شـما پیش زمینه مسـتعدی از نظر ژنتیکی برای چاقی داشته باشید، باز هم فاکتورهای محیطی نقش بسیار مهمی را در این زمینه بازی می کنند.

این دلایل می توانند شامل موارد زیر باشـند مصـرف غذاهایی با کالری بالا، شـغل های بی تحرک، و یا شرایط حرفه ای که به گونه ای سـبب می شونـد به رسـتوران بروید. به طور قطع نسل پیش از شـما به این اندازه چاق نبوده! به خاطر اینکه بسـیاری از دلایل چاقی از جمله رستواران هایی که غذاهای با کالری بالا ارایه می کنند (fast food) تا به اندازه امروز رایج نبوده اند.

هر زمان که اراده کنیـد می توانید جلوی پیشـرفت دلایل محیطی را بگیرید. به این منظور می توانید از غذاهایی با کالری پایین استفاده کنید، تحرک فیزیکی خود را افزایش دهید، و از نظر روان شناسی رفتار خود را طوری تعدیل کنید که همواره خود را مجبور به انجـام چنین کارهایی نماییـد. اگر به تنهایی از پس چنین کاری بر نمی آییـد و نمی توانیـد مطابق برنامه پیش رویـد، بهتر است از یک مشاور یا متخصص سلامتی یا سایر افرادی که می توانند کنترل

شما را به عهده بگیرند، کمک بخواهید. چنین کمک هایی از ارزش بسیار زیادی برخوردار هستند، چرا که موقعیت هایی که ممکن است در خوردن زیاده روی کنید را به شما یادآوری کرده و همواره تشویقتان می کنند تا مسیری که در پیش گرفته اید را به پایان برسانید. عوامل روانشناختی اگر به دلیل استرس و یا افسردگی به پرخوری روی آورده اید و یا اصلا به این دلیل که چاق هستید زیاد می خورید و تصور می کنید که دیگر کار از کار گذشته و هیچ یک از تلاش های شما در این زمینه نتیجه نخواهند داد، پیش از اینکه رژیم غذایی را شروع کنید، ابتدا باید تکلیفتان را با این موضوع روشن کنید. با یک روان درمانگر برای مشاوره و یا تجویز دارو مشورت کنید. برخی از داروهای ضد افسردگی نظیر پروزاک و ولبترین معمولا برای افراد افسرده چاق تجویز می شوند چرا که حداقل برای مدت زمان کوتاه، می توانند وزن بدن بیمار را اندکی کاهش دهند.

زمانی که افسردگی و اضطراب شما بهبود یافت، می توانید رژیم غذای مبنی بر کاهش وزن را شروع کنید. از یک فرد کارامد و یا متخصص تغذیه کمک بگیرید تا برنامه اختصاصی مخصوص بدنتان را به شما ارایه کند، تا از آن طریق بتوانید عادات غذایی گذشته خود را فراموش کنید، طبق برنامه های جدید غذا بخورید، برنامه ورزش داشته باشید، و برخی رفتارهای نامناسب خود را کنار بگذارید.

یک برنامه گروهی و یا شخصی مانند

مراقب افزایش وزن خود باشید و سایر برنامه های کاهش وزن، می توانند به منزله نقطه امیدی برای شما محسوب شده و تشویقتان کند تا وزن خود را کاهش دهید. همزمان در مورد مشکلات

اجتماعی خود نیز می توانید با یک روانشناس مشورت کنید. اگر به تنهایی قادر به کاهش وزن نیستید، لازم است تا یک متخصص تغذیه را ملاقات کنید و در مورد کیس خود با او مشورت کنید. پزشکی که تخصص او در زمینه بیماری چاقی باشد، می تواند با شما در مورد قرص های متفاوت کاهش وزن و حتی در صورت لزوم در مورد جراحی نیز با شما صحبت کند.

او به طور حتم با یک تیم پزشکی که به احتمال زیاد شامل رژیم دهنده و مشاور نیز می باشد به سراغ شما خواهد آمد و شما در صورت نیاز می توانید از آنها نیز کمک بگیرید. مشکلات سلامتی وابسته به چاقی اگر شما دچار بیماری های وابسته به چاقی هستید، مثل دیابت و یا فشار خون بالا و یا ریسک بالایی در ابتلا به یک چنین بیماری هایی وجود دارد، باید به سرعت فکری به حال چاقی خود بکنید و وزن خود را کاهش دهید. باید از آثار و ضررهای چاقی بر روی خود آگاه شوید، با پزشک، در مورد مصرف قرص و یا جراحی مشاوره کنید، شاید او هر دو گزینه را برای شما ضروری تشخیص دهد. تحقیقات نشان می دهند که از دست دادن وزن اغلب تنها چیزی است که می تواند مشکلات جسمی وابسته به چاقی را مهار کند.

چند تمرین ورزشی توسط صندلی

با وجود برنامه های فشرده کاری، تعهدات خانوادگی، و شب های بیرون از خانه تقریبا پیروی از برنامه منظم باشگاه و تمرین در آنجا قدری مشکل به نظر می رسد. به همین دلیل بد نیست همیشه یک برنامه پشتیبانی با احتساب به کمترین امکانات برای خود داشته باشید. به کمک کمی خلاقیت، می توانید راههای

متفاوتی برای تحرک بـدن خود پیـدا کنیـد و همچنین از مزایای آن در جهت به تحرک واداشـتن ذهنتان هم بهرمند شوید. در تمرین هـای زیر تنها چیزی که نیاز داریـد یک صـندلی و نیم ساعت وقت آزاد است. هر تمرین را بایـد برای ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تایی تکرار کنید. اسـتپ آپ (step ups) در فاصـله مناسبی از یک صـندلی نسـبتا محکم و بلند در حالی که نشـیمنگاه آن روبروی شـما قرار داشـته باشـد، بایستیـد، پای راست خود را به آرامی از روی زمین بلنـد کرده و بالا آورید و بر روی صـندلی قرار دهیـد. وزن بـدن را بر روی پای راست داده و بـدن را به سـمت بالا فشار دهید تا پای سـمت چپ نیز هم سـطح پای دیگر شود، سـپس پای چپ را پایین آورده و بر روی زمین قرار دهیـد. زمانی که به حالت شـروع بازگشتید، حرکت را مجددا تکرار کنید. پس از اتمام تعداد حرکات، تمرین را برای پای دیگر نیز تکرار کنید. فواید این تمرین برای تقویت عضـلات چهار سر و سه سر سرینی ران مفید بوده و پاهای شما را قدرتمند و محکم می کند.

پلانک (plank) هر دو پای خود را بر روی نشـیمنگاه صـندلی قرار دهیـد و سـپس با قرار دادن آرنج ها بر روی زمین شـکل یک میز را به وجود آوریـد (اگر زمین قـدری سـفت است می توانیـد زیر دسـتان خود یک حوله پهن کنیـد) باید توجه داشـته باشید که کمرتان حالت قوسی شکل پیدا نکند و تمام قسمت های بدن صاف و کشیده باشند.

ماهیچه های پای خود را منقبض کنید و برای مدت زمان یک دقیقه در این

وضعیت باقی بمانید. فواید این حرکت علاوه بر اینکه عضلات پا را تقویت می کند، برای ماهیچه های نیم تنه بالایی بدن نیز مفید است چرا که شما در تلاش هستید تا تعادل خود را حفظ کنید بنابراین تمام عضلات به کار وا داشته می شوند.

برای افزایش استقامت سعی کنید یکی از پاها را به آرامی از روی صندلی بلند کرده و بالا ببرید. این حرکت نیاز به حفظ تعادل بیشتری دارد و برای عضلات شکمی مفید تر خواهد بود.

شنا در همان وضعیت پلانک قار بگیرید اما این بار به جای اینکه آرنج هایتان بر روی زمین قرار بگیرد کف دست ها را به عرض شانه باز کرده و بر روی زمین بگذارید.

سپس در همان حال که پاهایتان بر روی صندلی قرار دارد شروع کنید به شنا رفتن. مطمئن شوید در حین انجام حرکت کمرتان قوز نمی کند.

فواید پیش از هر چیز عضلات سینه شما هدف قرار می گیرند و ماهیچه های دو سر بازویی که با آنها همکار هستند نیز تقویت می شوند.

اسکات تک پایی چند سانتی متر جلو تر از صندلی بایستید، یکی از پاها را بر روی صندلی قرار دهید و نقطه تعادل خود را پیدا کنید. به آرامی باسن خود را تا آنجایی که می توانید به سمت پایین بیاورید. در این قسمت باید از عضلات پایی که ایستاده، کمک بگیرید. زمانی که به پایین رسیدید به دقت بلند شوید تا یک دور کامل حرکت انجام شود.

فواید این تمرین بهترین حرکت برای تقویت عضلات سه سر و چهار سر سرینی، ران، و عضله پشت ساق می باشد.

با توجه به کیفیت این حرکت می توانید به

راحتی بر روی حفظ تعادل خود نیز کار کنید. کشش عضلات سه سر بر روی صندلی بنشینید، به طوری که دست ها در طرفین بوده و کف دست ها لبه های صندلی را گرفته باشد.

سپس با پاهای خود تا آنجا که می توانید به سمت جلو قدم بردارید تا جایی که کل وزن بدن بر روی دست ها بیفتد. به آرامی بدن خود را به سمت پایین بیاورید (با استفاده از عضلات سه سر بازویی) بدن را به سمت پایین برده و مجددا بالا آورید. فواید شما احساس سوزشی در قسمت پشتی بازو های خود احساس می کنید (عضلات سه سر) برای اضافه کردن فشار بیشتر می توانید پاهایتان را نیز بر روی یک صندلی دیگر یا توپ مخصوص بدن سازی قرار دهید. تحریک ماهیچه های ساق پا با کف هر دو پا بر روی یک صندلی بایستید، پاهای خود را به نزدیکی لبه صندلی بیاورید به طوری که پاشنه ها از روی صندلی خارج شده باشند.

اگر در این حالت قادر به حفظ تعادل خود نیستید می توانید جسمی را بگیرید. سپس بنشنید و بلند شوید. فواید این حرکت به طور اخص عضلات ساق پا را نشانه می گیرد و به شما در حفظ تعادل بدن کمک می نماید. سوپرمن از شکم به عرض صندلی دراز بکشید. بیشتر وزن خود را باید بر روی پاها و در خارج از صندلی بدهید. سپس دست های خود را از طرفین بکشید؛ ابتدا به سمت راست و بعد به سمت چپ، و در همین حین با استفاده از عضلات کمر بدن را به سمت بالا و پایین هدایت کنید. سعی کنید که در زمان انجام حرکت فقط از عضلات کمر

استفاده کنید نه از ماهیچه های باسن یا ران. فواید به طور عمده عضلات کمر از جمله تراپ و لت پرورش یافته و تقویت میشوند.

بالا بردن از جلو راست بایستید و با دستان خود پایه های صندلی را بگیرید. به آرامی صندلی را در مقابل خود بلند کنید، زیر شکم خود قرار دهید و از آنجا تا شانه هایتان بالا آورید و مجددا به زیر شکم ببرید. فواید شما با انجام این حرکت، عضلات دلتایی جلویی را تقویت می کنید. پرس ارتشی پایه های صندلی را نگه دارید، صندلی را به آرامی به بالای سر خود بیاورید و مثل اینکه در حال استفاده از دستگاه پرس باشگاه هستید، حرکت پرس را اجرا کنید. فقط مراقب باشید که با صندلی به سر خود ضربه وارد نکنید. فواید این حرکت عضلات دلتایی جلویی و میانی قفسه سینه را پرورش می دهد. بلند کردن باسن بر روی زمین در حالی که رویتان به صندلی است دراز بکشید، پاشنه های پا را بر روی صندلی بگذارید و زانوها را اندکی خم کنید. با استفاده از ماهیچه های سرینی، ران خود را فشرده کرده و باسن را به آرامی از روی زمین بلند کنید و بالا بیاورید تا با سایر قسمت های بدن یک خط راست درست کند.

برای یک لحظه در این وضعیت باقی بمانید و مجددا به موقعیت اولیه بازگردید. فواید این تمرین به طور خاص عضلات عقب ران را هدف قرار می دهد و ماهیچه های سرینی که با آنها هماهنگ کار می کنند نیز تقویت می شوند.

بهانه نیاورید دفعه آینده که از نظر زمانی در مضیقه بودید دیگر مجبور نیستید که ورزش کردن را به طور

کامل کنار بگذارید.

تنها به کمک کمی خلاقیت می توانید به راحتی با استفاده از وسایل خانگی به اجرای تمرین های بسیار موثر بپردازید و هیکل خود را به راحتی روی فرم آوریـد. حتی اگر از نظر وقت مشـکلی نداریـد و می توانید به راحتی به باشـگاه بروید، بد نیست هر چنـد وقت یکبـار در خـانه تمرین کنیـد؛ این کـار هم از نظر روانی برایتان موثر است و هم از این نظر که می توانیـد برای یک جلسه از ورزش هـای مرسوم و همیشـگی که با دسـتگاه انجام می دهیـد راحت باشـید، مفیـد است. اما مثل همیشه بایـد باز هم مراقب باشید که حرکات را در وضعیت مناسب انجام دهید تا به خودتان آسیب نرسانید، و بین هر روز تمرین به خود یک روز استراحت بدهید تا با مشکل تمرین بیش از اندازه مواجه نشوید.

چند سؤال و جواب غذایی

تا حال در مورد خطرات جویدن آدامس یا تاثیر گرم کردن غذا در مایکوویو و یا صـحیح بودن مصـرف کربوهیدراتها پیش از ورزش فکر کرده اید؟

به همگی این سوالات دراین قسمت پاسخ می دهیم.

آیا مایکرو ویو در خاصیت مواد غذایی تاثیر می گذارد؟

برای این سوال هنوز جوابی قطعی پیدا نشده و بسـتگی دارد که شـما چه کسـی را قبول داشته باشید چون تحقیقات مبنی بر هر دو پاسـخ مثبت و منفی انجام گرفته است. برخی ادعا می کنند که مایکرو ویو خطرناکترین اختراع بشـر است چون مواد غذایی را به موادی سرطان زا تبدیل می کند.

گروهی دیگر مانند موسسه FDA، بر این باورنـد که پخت و پز غـذا در مـایکرو ویو، ارزش غـذایی را بیشـتر از پختن غـذا به صورت سنتی کاهش نداده و حتی می تواند ویتامین ها و

مواد معدنی زیادتری را حفظ کند چرا که غذا در مایکرو ویو سریعتر پخته شده و نیازی به افزودن آب هنگام طبخ غذا نمی باشد.

ظاهرا حرارت زیاد و افزودن آب، مهمترین عامل در تخریب ارزش و خاصیت مواد غذایی قلمداد می گردد. با اینکه به تحقیقات بیشری در این زمینه نیاز است، برخی مطالعات نشان داده که پخت غذا در مایکرو ویو باعث کاهش ویتامین B۱۲ در مواد غذایی می گردد. آیا جویدن آدامس مضر است؟

بستگی دارد.

اگر آدامس حاوی قند باشد، می تواند منجر به خراب شدن دندانها شود چون باکتری عامل فساد مینای دندان در قند بیشتر ایجاد شده و رشد می کند.

از طرف دیگر جویدن آدامس بدون قند می تواند در غیاب مسواک به تمیز نگاه داشتن دندانها کمک کند زیرا باعث تولید بزاق در دهان می گردد. بزاق دهان قدرتمندترین محافظ طبیعی بدن در برابر رشد و نمو باکتریهای مضر محسوب می شود.

بعلاوه جویدن آدامس باعث نرم شدن خرده های غذا در لابلای دندانها و در نتیجه تمیزتر شدن آنها می گردد ولی با این حال جویدن آدامس هیچگاه جای مسواک زدن را نمی گیرد.

جویدن بیش از حد آدامس ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی در ناحیه فک و آرواره شود.

تحقیقات نشان داده که ۶۵ درصد از کسانی که دچار فرسودگی مفاصل در آرواره خود هستند، زیاد آدامس مصرف نموده اند.

جویدن آدامس همچنین باعث تحریک غدد ترشح آنزیمهای گوارشی می گردد. برخی از پزشکان معتقدند که این عمل باعث می شود که معده بیش از حد اسید ترشح کرده و باعث ایجاد زخم معده گردد. بعضی دیگر بر این باورند که چون بزاق ایجاد شده بدلیل جویدن آدامس، باعث خنثی

شدن اسید اضافی می گردد، امراض قلبی عروقی کاهش خواهند یافت. الکترولیتها چیستند و چه اهمیتی دارند؟

به یونهای نمکی در اصطلاح علمی الکترولیت اطلاق می گردد. یونها، مولکولهای باردار الکتریکی هستند.

بدن انسان مملو از این یونها می باشد که بیشترین آنها عبارتند از یونهای سدیم، پتاسیم، کلریدها و منیزیم.

الکترولیتها به ویژه در بافتهای عصبی، عضلانی و قلبی دارای اهمیت می باشند چون باعث حفظ ولتاژ الکتریکی در سراسر سلولهای بدن و در نتیجه باعث انتقال محرکهای الکتریکی در تمامی بخشها می گردند.

غلظت الکترولیتها توسط کلیه تنظیم می شوند اما برخی از فعالیتها مانند ورزشهای سنگین موجب کاهش الکترولیتها از طریق عرق میشود.

بنابراین خوردن نوشیدنی های حاوی کلرید پتاسیم و سدیم بعد از فعالیتهای سنگین ورزشی بسیار مناسب خواهد بود.

آیا ماء الشعیر برای قلب مفید است؟

بله. در یک تحقیق علمی توسط متخصصان قلب مشخص گردیده که ماده فلاونوئید در ماء الشعیر به وفور یافت میشود.

فلاونوئیدها آنتی اکسیدانهای بسیار قوی می باشند که احتمال تشکیل لخته خونی را در شریانها کاهش می دهند.

نوشیدن یک یا دو لیوان (و نه بیشتر) ماء الشعیر می تواند تا حد زیادی از سکته های قلبی و مغزی جلوگیری کند.

آیا مصرف کربوهیدراتها قبل از ورزش صحیح است؟

فعالیتهای ورزشی باعث رها سازی انسولین و کاهش ناگهانی قند خون و در نتیجه کارایی فرد می گردد. تحقیقات نشان داده که مصرف ۷۰ گرم کربوهیدرات (مواد قندی) یک ساعت پیش از تمرین، گلوکز از دست رفته ناشی از آزادسازی انسولین را جبران خواهد کرد.

در یک آزمون مشخص گردید که مصرف کربوهیدراتها در برخی از افراد باعث افزایش کارائی شده و در برخی دیگر تاثیری دربر نداشت ولی در

هر صورت نتیجه منفی مشاهده نگردید. آیا خوردن پودرهای پروتئین پیش از خواب مناسب است؟

قطعا ، اما نه هرنوع پروتئینی. بیشتر پوردهای پروتئینی حاوی کربوهیداتها و پروتئینهای سهل الهضم می باشند که هر دو مضر هستند.

خواب کارآمدترین زمان برای بازیافت عضلانی محسوب می گردد بنابراین مصرف پروتئین هنگام خواب مفید خواهدبود اما چون پروتئین موجود در اکثر پودرها به سرعت جذب بدن میشوند، پروتئین زیادی برای عضلات باقی نخواهدماند. آنچه که شما لازم دارید ترکیبی از پروتئینهای دارای نرخ جذب متفاوت است تا پروتئین مورد نیاز جهت بازپروری عضلات تامین گردد. همچنین سعی کنید که پودرهایی انتخاب کنید که دارای کربوهیدرات کم باشند چرا که قسمت زیادی از این مواد هنگام خواب تبدیل به چربی خواهد شد.

بیشتر بدانید واضح و روشن است که وقتی صحبت از خوب خوردن به میان می آید، صحبتهای ضد و نقیضی گفته میشود.

آنچه که هر فردی لازم است بداند این است که نتایج مطالعات همیشه قطعی نیستند و فقط گفتگوهایی بین دانشمندان بشمار میروند.

هرگاه نتیجه یک تحقیق بازگو شد، لازم است از خودتان بپرسید کی گفته؟

و چه کسی از آن حمایت و پشتیبانی می کند؟

. در جامعه افراد زیادی وجود دارند که به دلیل سودجوئی سعی در گمراه کردن شما دارند.

این سلامتی شما است، پس مراقب باشید که گفته هر کسی را باور نکنید.

چه مقدار ورزش کافی است؟

اکثر متخصصین عقیده دارند که پیاده روی، باغبانی و سایر انواع فعالیتهای متوسط کلید حفظ سلامتی است. اما صبر کنید ... یک تحقیق جدید نشان می دهد که افراد نیاز به فعالیت های شدیدتر دارند.

محققان عقیده دارند که هر فرد به طور متوسط به ۳۰

دقیقه در روز ورزش و فعالیت جسمی نیاز دارد و برخی دیگر از متخصصین ورزشی باور دارند که این میزان باید به یک ساعت برسد. عقاید و توصیه های ضد و نقیض و متفاوت از سوی متخصصین علم ورزش ممکن است باعث سردرگمی شما نیز شده باشد.

احتمالاً دوست دارید بدانید که واقعاً به چه مقدار ورزش در روز نیاز دارید. در تلاش برای تشخیص این عناوین ضد و نقیض، متخصصین می گویند که، تحقیقات ورزشی به این علت به نتایج متفاوت و مغایر با هم می رسند که با گروه های سنی، جنسیت ها و افرادی با عوامل خطر متفاوت (برخی از افراد در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند، برخی از افراد اضافه وزن دارند) مواجه هستند و افراد مختلف باید با سطح های مختلف فعالیت های ورزشی خود را آغاز کنند.

به این علت صحیح نیست که بین تحقیقات ورزشی مختلف مقایسه به عمل بیاوریم.

نتایج تحقیقاتی که برای خانم میانسال با شیوه زندگی یکجا نشینی صورت گرفته ممکن است برای مرد جوان دانشجو به کار نیاید. و محققان با هم روی تفسیر و توجیه نتایج تحقیقات و تبدیل آنها به توصیه های عمومی اتفاق نظر ندارند.

آیا باید روی نیاز مینیمم به فعالیت ورزشی تمرکز کرد تا کسانی که می خواهند شروع کنند از همان ابتدا دلسرد نشوند، یا نیاز به ورزش را باید بالاتر در نظر گرفت تا فواید بیشتری برای آنها داشته باشد؟

خط آخر این است که هیچکس نمی داند میزان ایده آل برای تمرینات ورزشی چه مقدار است. توصیه هایی که برای همه درست درمی آید ممکن است مناسب شما نباشد.

متخصصین عقیده دارند که به خاطر تفاوت در

سن، جنسیت، وضعیت سلامتی و اهداف ورزشی افراد، بهترین تجویز برای فعالیت ورزشی برای افراد مختلف، متفاوت است. هدف شما چیست؟

مقدار صحیح ورزش برای شما بستگی مستقیم به هدف شما از ورزش و آنچه که امیدوارید با ورزش به دست آورید، دارد.

برای مثال، کسی که اضافه وزن دارد و میخواهد وزن کم کند، مطمئناً باید بیشتر از کسی که هدفش از رزش حفظ سلامتی است، ورزش کند، اما فعالیت او نیز به مراتب کمتر از یک دونده دو ماراتن است. اهداف زیر را در نظر بگیرید حفظ سلامتی اگر دوری از مشکلات قلبی، دیابت، و سایر بیماری ها مهمترین هدف شما از ورزش کردن است، متخصصین سلامت و بهداشت می گویند که تحقیقات انجام گرفته در سال ۱۹۹۶ توصیه می کنند که افراد باید در اکثر روزها حداقل نیم ساعت در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط داشته باشند.

انواع فعالیت ورزشی با شدت متوسط عبارتند از پیاده روی تند، شنا، و حتی کارهای خانه، فقط کافی است که فعالیت قوی مثل تمیز کردن کف خانه و اینها باشد.

می توانید این فعالیت ها را به سه جلسه ۱۰ دقیقه ای در روز تقسیم کنید. کاترین جکسون، متخصص ورزشی در دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، می گوید،

۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی با شدت متوسط فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما خواهد داشت. اما این به آن معنا نیست که فعالیت های با شدت بیشتر یا طولانی تر فایده ای برای شما ندارد. محقق ورزشی ای مین لی عقیده دارد، این پیام باعث سردرگمی است. اکثر مواقع ما فقط می خواهیم افراد را به مرحله اول بکشانیم. او توصیه می کند که افراد هدف خود را

همان مرحله اول —۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط در روز – قرار دهند و بعد اگر در توانشان بود آن میزان را بالاتر ببرند.

او میگوید،

وقتی به آن میزان ورزش عادت کردید، ببینید آیا می توانید آن را به یکساعت ارتقا دهید یا نه. راه دیگر افزایش شدت تمریناتتان با تندتر راه رفتن یا دویدن است. دکتر ریچارد اشتاین رئیس بخش قلب شناسی در بیمارستان مرکزی بروکلین در نیویورک نیز اتفاق نظر دارد که افراد می توانند از نیم ساعت ورزش با شدت متوسط در روز فواید بسیاری ببرند و بالا بردن این میزان فواید بیشتری هم برای آنها خواهد داشت. او می گوید،

اکثر تحقیقات مربوطه نشان می دهد که هر چه بیشتر ورزش کنید و فعالیت فیزیکی داشته باشید، وضعیت سلامتیتان نیز بهتر خواهد شد. کاهش وزن اگر شما هم مثل میلیونها ایرانی که اضافه وزن دارند و می خواهند وزن کم کنند یا از بیشتر شدن وزنشان جلوگیری کنند باشید، مطمئناً نیم ساعت تمرین با شدت متوسط در روز خواست شما را برآورده نمی کند – یا آنقدرها که فکر می کنید مثمر ثمر نیست. دکتر لی عقیده دارد اگر سعی دارید از اضافه شدن وزنتان جلوگیری کنید، نسبت به وقتی که بخواهید فقط از بروز مشکلات و بیماری های قلبی جلوگیری کنید، احتمالاً به ورزش بیشتری نیاز دارید. همه ی ما خیلیها را می شناسیم که هر چه دم دستشان می آید می خورند و هیچوقت حتی یک گرم هم وزنشان اضافه نمی شود در حالی که بقیه دائماً در تلاشند تا یک کیلو از وزنشان پایین بیاید. خوب این نشان می دهد که بعضی افراد برای کاهش وزن نیاز به تلاش

بیشتری دارند.

برای پایین آوردن اضافه وزن، باید با کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن کاری کرد تا بدن به ذخائر سوخت خود روی بیاورد که چربی ها هستند.

اینکه چقدر باید کمتر غذا بخورید، چقدر بیشتر باید ورزش کنید – طول مدت و شدت تمریناتتان چه مقدار باشد – به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد که وزن کنونیتان، رژیم غذایی و متابولیسم بدنتان از آن جمله است. مثل یک مانکن به نظر بیایید قبل از هر چیز در نظر داشته باشید که این هدفی غیرمنطقی و دست نیافتنی است. مانکن ها و مدل ها ژنی دارند که به آنها برای داشتن چنین اندام هایی کمک می کند.

این افراد ساعت ها در روز با مربیان حرفه ای ورزش می کنند و خوراکشان را نیز بسیار محدود کرده اند.

اما اگر به دنبال چنین اندام هایی هستید – که مستلزم تلاش بسیار زیاد است – مطمئناً تعجب نمی کنید اگر بگویم انجام کارهای خانه و باغبانی برای رسیدن به چنین هدفی کافی نیست. اینکه برای چربی سوزی و متناسب تر به نظر آمدن به چه میزان فعالیت ایروبیک نیاز دارید، بستگی به متابولیسم، وزن، و رژیم غذاییتان دارد.

برای به دست آوردن آن اندام متناسب بدنسازی هم بسیار مهم است. بدنسازی علاوه بر این به مستحکم شدن استخوانهایتان نیز کمک می کند و باعث می شود در سنین پیری دچار مشکل نشوید. متخصصین توصیه می کنند که بهتر است دو تا سه روز در هفته از این تمرینات استفاده کنید. هر ذره هم به حساب می آید فراتر از همه اینها، مسئله مهمی که باید در ذهن داشته باشید، این است که تحقیقات همه و همه ثابت می کنند که فعالیت های ورزشی

فواید بسیار زیادی برای شما دارد.

پس اگر وقت نمی کنید که برای انجام فعالیتهای ورزشی به باشگاه یا مکان های ورزشی بروید، فعالیت های کوچکی مثل بالا و پایین آمدن از پله یا یک پیاده روی کوتاه هم می تواند برایتان مفید باشد.

جمعیت بسیار زیادی از مردم به خاطر داشتن اضافه وزن و نداشتن فعالیت ورزشی کافی در معرض ابتلا به مشکلات و بیماری های مختلف هستند.

آمار نشان می دهد که تقریباً دو سوم افراد بزرگسال به اندازه کافی فعالیت جسمی ندارند و یک چهام آ «ها به طور کلی هیچ ورزشی انجام نمی دهند.

همیشه یادتان باشد، هر ورزشی، هرچقدر هم که کوچک، باز بهتر از ورزش نکردن است. .

حرکات کششی راهی برای تقویت ماهیچه ها

چه تعداد از شما پیش از شروع ورزش های روزانه خود حرکات کششی انجام می دهید؟

اگر جزء ورزشکاران فصلی هستید باید بگوییم که احتمالا هیچ کدامتان چندان تمایلی به انجام حرکات کششی ندارید. بیشتر افراد این حرکات را به این خاطر که تصور می کنند هیچ گونه فایده و اهمیتی نداشته و تاثیر چندانی بر روی بدن نمی گذارند، انجام نمیدهند.

عملکرد حرکات کششی به چه صورت می باشد؟

پیش از توضیح این مطلب که حرکات کششی چه تاثیراتی را در بر دارند، باید مطالبی در مورد عملکرد ماهیچه ها بدانیم.

ماهیچه ها از دسته ای از رشته های عضلانی که عضله را تشکیل می دهند، درست شده اند که این رشته ها به نوبه خود از بافت های بسیار کوچکتری تشکیل می شوند.

به علاوه در ماهیچه ها نوعی پوششهای وتری، مقداری چربی و رگ های خونی می باشد که ساختمان ماهیچه را پیچیده تر می کنند و عملکرد عضلات نیز به همین موارد بستگی دارد.

ورزش باعث می شود که هر یک از قسمت های مختلف

ماهیچه بر رو هم فعل و انفعال متقابلی بگذارند.

زمانی که شخص یکی از ماهیچه های خود را منقبض می کند، پوشش های وتری شروع به کار می کنند.

بسته به وزنی که بلند می کند، ماهیچه ها میزان متفاوتی از بافت ها را تحت انقباض قرار می دهند.

برای بلند کردن وزنه های سنگین تر بافت های بیشتری باید منقبض شوند.

به همین دلیل است که گفته می شود اگر بدون تمرین های قبلی وزنه های سنگین بلند کنید، ماهیچه هایتان از کار افتاده و بافت های آنها در هم تابیده می شوند.

پس از تمرین های سخت و شدید، ماهیچه ها باید خود را باز سازی کنند.

در این حالت بافت هایی که در هم پیچیده شده اند این کار را دشوار ساخته و فرایند بهبودی را کند می کنند.

زمانی که شما ماهیچه های خود را می کشید، بافتهای عضلانی در امتداد هم قرار گرفته و جریان خون در انها تسریع پیدا می کند.

درست مثل کشیدن یک لباس چروک. این امر همچنین باعث می شود که وترها انعطاف پذیری بیشتری پیدا کنند.

فواید حرکات کششی همان طور که در بالا اشاره کردیم کشش باعث می شود که بافت های ماهیچه ای در امتداد یکدیگر قرار گرفته و بالطبع فرایند بهبودی پس از یک سری تمرینات طاقت فرسا تسریع پیدا کند.

اگر بافتها دچار در هم پیچیدگی شده باشند، قسمت های آسیب دیده نیاز به زمان بیشتری برای التیام یافتن پیدا می کنند.

بدن سازهای حرفه ای به خوبی می دانند که بهبودی تا چه حد حائز اهمیت می باشد.

زمانی که خوب شدن ماهیچه ها برای مدت زمان زیادی به طول بینجامد، کل چرخه ورزشی قطع شده و مشکل پیدا می کند و به همین دلیل رشد ماهیچه ها به تعویق می افتد. تحقیقات گویای این مطلب

است که حرکات کششی مانع از بروز آسیب دیدگی و سخت شدگی ماهیچه ها می شوند.

همچنین از احساس درد و سخت شدگی ماهیچه در روز بعد که به دلیل ساخته شدن اسید لاکتیک در ماهیچه می باشد جلوگیری می کند.

حرکات کششی می تواند از گرفتگی عضلات نیز جلوگیری کند.

برخی از عضلات مانند ماهیچه های پشت پا (از زانو تا مچ پا) بیش از سایر ماهیچه دچار گرفتگی می شوند.

بدن به طور طبیعی در مقابل کششهای بیش از حد از خود واکنش نشان می دهد. از طریق انجام حرکات کششی فرد قادر می شود تا قابلیت انعطاف پذیری بدن خود را تا حد قابل ملاحظه ای افزایش دهد. این امر سبب می شود تا تمام قسمت های یک ماهیچه به حرکت واداشته شوند.

این کار برای بدن سازها بسیار مفید است چرا که به دلیل خستگی و در هم پیچیدگی این امکان وجود دارد که ماهیچه ها احساس خستگی کرده و کل قسمت ها در تمرین ها فعالیت نکنند، اما با کمک از حرکات کششی گرفتگی عضلات به پایین ترین میزان خود می رسد. انواع حرکات کششی بالیستیک این حرکت در گذشته رواج بسیاری داشته اما در حال حاضر در میان ورزشکاران حرفه ای به دلیل خطرات احتمالی که در بر دارد چندان شایع نمی باشد.

این تمرین باعث می شود که فرد با اندازه حرکت خود، ماهیچه ها را به بیشترین میزان کشیدگی که فراتر از حد طبیعی می باشد برساند.

به عنوان مثال زمانی که عضله زردپی زانو را می کشید بالاجبار باید خم شوید که این حرکت شما را در یک موقعیت نامتعادل قرار داده و ریسک بروز آسیب دیدگی بالا می رود.

استاتیک این حرکت نیازی به وجود یار ندارد و

بسیار موثر و بی خطر می باشد.

برای انجام آن خودتان را در حالت مقرر قرار داده و عضلات خود را تا آنجا که می توانید بکشید تا فشار لازم را در آنها احساس کنید. حرکت را پس از اندکی قطع کرده به شرایط عادی باز گردید و یک مرتبه دیگر آن را تکرار کنید. ایزوماتیک این حرکت نیز یکی از حرکات بسیار خوبی است که بیشتر ورزشکاران در میان تمرین های خود به طور گسترده از آن بهره می برند.

برای انجام آن شما نیاز به یک یار و یا دیوار دارید تا میزان سودمندی حرکت افزایش پیدا کند.

مانند حرکت بالیستیک هیچ خطری را به همراه ندارد و فشار کمتری را نسبت به حرکت استاتیک به بدن وارد می کند.

این حرکت برای قسمت هایی از بدن مثل ماهیچه های زردپی پشت پا اجباری می باشد.

چگونه حرکات کششی را انجام دهید امروزه حرکات بالستیک چندان مفید شناخته نمی شوند، مگر اینکه شما یک ژیمناست و یا بالرین باشید. شما هیچ گاه نباید ماهیچه های خود را بیش از آنچه در حد توانایی شان است بکشید. اگر در هنگام انجام این تمرین احساس راحتی نمی کنید بنابراین باید از انجام آن صرفنظر کنید. گرم کردن بدن پیش از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم می باشد.

گرم کردن بدن قابلیت انعطاف پذیری و انسجام ماهیچه ها را افزایش می دهد. به عبارت دیگر ریسک آسیب دیدگی در حین انجام حرکات کششی را که خود به عنوان حرکات جلوگیری کننده از صدمه دیدگی شناخته می شوند، را کاهش می دهد. همیشه به خاطر داشته باشید که حرکات کششی همان گرم کردن بدن نیستند! گرم کردن با حرکاتی از قبیل چرخش مفاصل،

ایروبیک و نفس گیری همراه می باشد.

نرمش های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید. حرکات کششی پس از گرم کردن بدن و قبل و بعد و در حین حرکات اصلی انجام میشوند.

بهترین نتیجه زمانی پدیدار می شود که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه در موقعیت کشش باقی بمانید. به جای اینکه بر روی نیمکت بنشینید و منتظر ست بعدی خود بمانید سعی کنید حرکات کششی انجام دهید. در هنگام کشش عضلات خود را از یکدیگر جدا کنید. همیشه بهتر است که تک تک بر روی عضلات خود کار کنید به جای اینکه یکدفعه بر روی همه آنها کار کنید. جدا کردن عضلات از یکدیگر به شما اجازه می دهد تا کنترل بیشتری بر روی آنها پیدا کنید. ماهیچه های مختلفی را بکشید سینه بر روی یک لبه (مثل درگاه در) بایستید. بر روی لبه آن بایستید و دستان خود را اندکی بالاتر از شانه ها نگه دارید. بازوهایتان را به نرمی خم کنید و آرنج ها را به سمت پایین بیاورید. نیم تنه خود از کمر به بالا را به سمت مخالف بچرخانید تا در سینه خود احساس کشیدگی کنید. شانه ها شانه سمت چپ خود را با دست راستتان بگیرید. در همان حال که شانه چپ خود را گرفته اید، آرنج دست راست را با چانه خود همسطح سازید. با دست چپ خود آرنج مخالف را بگیرید. حالا آرنج دست راست را به سمت عقب بکشید و تا آنجا که می توانید آرنج ها را به سمت خارج فشار دهید. همین کار را با شانه مخالف نیز انجام دهید. آرنج خود را بیش از اندازه تحت

فشار قرار ندهید. بیشترین میزان فشار باید به دلیل کشش آرنج ها ایجاد شود.

عضـله سه سـر دست خود را به طور مسـتقیم به سـمت بالا ببریـد. آرنج خود را مانند زمانی که میخواهید کمر خود را بخارانید خم کنید. از دست دیگر اسـتفاده کنید و آرنج دست دیگر را بگیرید و به سـمت عقب بکشید. عضله دو سر طوری بایستید که در مقابل شما یک سطح صاف قرار گرفته باشد (مثل یک دیوار) . دست های خود را به سمت دیوار دراز کنید و بکشید. کل دست ها و شانه ها باید به طور محکم با دیوار ارتباط برقرار کنند.

سپس نیم تنه خود، از کمر به بالا را به سمت خارج بکشید و دست های خود را از طرفین تا آنجا که ممکن است بکشید. کمر آسانترین حرکت کششـی برای کمر این است که چیزی را که دسـتگیره ای همسـطح با شـکمتان دارد، را بگیرید و سـپس خم شویـد (ماننـد تعظیم ژاپنی هـا) و سـپس بـا کمک پاها خودتان را به عقب هل دهیـد. تنفس مناسب نتیجه را مطلوب تر خواهد ساخت.

کواد در حالت ایستاده،

زانوی سـمت راست خود را خم کنید و با دست راست، قوزک پا را بگیرید. قوزک پا را به سـمت ران بیاورید. پای دیگر باید کاملا عمودی در روی زمین قرار داشته باشد.

برای اینکه بتوانیـد تعـادل خود را حفظ کنیـد می توانیـد دست دیگر خود را به جایی بگیریـد. همین کار را برای پای دیگر نیز بایـد انجام دهیـد. عضـلات عقب ران پای خود را در حال استراحت بر روی سـطحی بالاتر از زانو ها قرار دهیـد و پای خود را آنچنان خم کنید

که می خواهید با زانو پیشانی خود را لمس کنید. اجازه دهید که زانویتان به آرامی خم شود.

حرکت را برای پای دیگر نیز باید تکرار کنید. عضلات ساق پا دست های خود را باز کنید و آنها را در مقابل دیوار، همسطح با صورت خود قرار دهید. یکی از پاها باید کمی نزدیکتر به دیوار باشد.

پاشنه پای خود را از دیوار دور کنید و آرنج هایتان را خم کرده و صورت خود را به سمت دیواری که در جلویتان قرار دارد، بیاورید. به خود کشش دهید حرکات کششی جزء جدانشدنی تمرین های ورزشی هستند و از اسیب دیدگی جلوگیری می کنند.

به انجام آن در قبل، بعد و در حین تمرینات خود ادامه دهید و به طور حتم هیچ گاه دچار گرفتگی و یا صدمات ورزشی در باشگاه نخواهید شد.

و اصلا نگران حرف دیگران نباشید زیرا تمام حرفه ای ها در حین ورزش، حرکات کششی انجام می دهند.

حفظ تناسب اندام در دوران بارداری و پس از آن

گرچه همه ما نمی توانیم چند ماه بعد از به دنیا آوردن بچه، هیکل و اندام یک مانیکن را داشته باشیم، اما ورزش می تواند به جمع کردن عضلات کشیده شده، تقویت گردش خون و حفظ تناسب اندام ما کمک کند.

در اول کار باید آسان بگیرید دنبال کردن تمرینات و ورزش هایی که قبل از دوران بارداری انجام می دادید بلافاصله بعد از وضع حمل می تواند باعث تخریب مفاصل و رباط هایتان شود.

تمرینات شدتی چاره کار شما نیست. بدن شما برای تعدیل و تطبیق یافتن با تغییراتی که طی بارداری بر آن اتفاق افتاده، نیاز به زمان دارد.

کلاس های ورزشی ویژه بعد از وضع حمل یکی از مطمئن ترین و ایمن

ترین راه هـا برای ورزش کردن است و به شـما این امکان را می دهـد که با مادران دیگر که وضـعیتی مشابه شـما دارنـد آشـنا شویـد. پس از وضع حمل ضـعیف شدن لگن خاصـره پس از وضع حمل مسـئله ای کاملاً طبیعی است. لگن خاصـره عضـلاتی تختخواب شـکل است که بین اسـتخوان دنبالچه و اسـتخوان شـرمگاهی قرار گرفته است. این عضلات مثانه و روده شما را نگه می دارد.

تاثیر ضعیف شدن لگن خاصره این است که موقع پریدن یا جهیدن، سرفه یا عطسه کردن کمی ادرارتان تراوش می کند.

اما در اکثر افراد تمرینات و ورزش های منظم برای لگن خاصـره این مشـکل را برطرف می سازد. بلافاصـله پس از وضـع حمل تمرینات مخصوص لگن خاصـره را شـروع کنیـد. ممکن است در ابتدا احساس ضـعف شدید بکنید اما هرچه تمرینات بیشتری انجام دهید، به مرور زمان عضلات تان قوی تر خواهد شد و به شما برای حل مشکل کمک می کند.

برای مشـخص کردن محل عضـلات لگن خاصره، تصور کنید در آخر صف توالت ایستاده اید و کاملاً ناراحت و ناامیدید. در اینگونه مواقع برای جلوگیری از تراوش ادرارتان عضلاتتان را سفت می کنید. برای تمرین ورزش های مخصوص لگن خاصره تصور کنیـد که مجبوریـد جلوی خودتان را برای رفتن به توالت بگیریـد، به همین دلیل عضـلاتتان را بالا و پایین می برید. این وضعیت را برای ۵ ثانیه نگه داریـد، و دوباره عضـلاتتان را رها کنیـد. این حرکت را هر چند مرتبه که می توانید تکرار کنید تا جایی که احساس کنید که عضلاتتان خسته شده اند.

حال عادی نفس بکشید. تمرین دیگر این است که مانند تمرین قبل عضلاتتان را بالا بکشید اما این بالا کشیدن و

فشار آوردن بر روی عضـلات باید به سرعت انجام گیرد و بعد آن را رها کنید. این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید و بعد عادی نفس بکشید. * این تمرینات را به طور منظم در طول روز انجام دهید. * پس از وضع حمل برای برگرداندن وضعیت عضلاتتان به حالت اولیه خود و درست کردن طرز ایستادن و نشستن خود تلاش کنید. اینکار دردهای ناحیه کمر را تخفیف خواهد داد و درد و فشار شانه ها را نیز کاهش می دهد. درست نشستن و ایستادن باعث میشود از اینکه تصور خواهید کرد قدتان بلندتر شده است، احساس بهتری پیدا کنید. نکاتی مهم برای طرز ایستادن و نشستن - وزنتان را در سه نقطه در پاها تنظیم کنید - پاشنه، کف انگشت شست و کف انگشت کوچک - وزن را بیشتر باید روی پنجه پا حس کنید. ران ها را کاملاً صاف و هم تراز و رو به جلو نگه دارید. وزنتان را بین رانها تنظیم کنید، زانوها را کمی خم کنید تا تحمل وزن بدن برایتان راحت تر شود و عضلات را از جلوی رانها بالا بکشید. باسن را بالا نگه دارید و سفت کنید. لگن را کمی خم کرده و کمرتان را بکشید و شما می توانید با قرار دادن لگن و ستون فقرات در یک خط که باعث کشیده و صاف شدن عضلات کمر می شود، درد کمرتان را کاهش دهید. سعی کنید با تو کشیدن عضلات شکم هر زمان که به آن فکر می کنید، موقع راه رفتن، رانندگی، یا توقف پشت چراغ قرمز یا شیر دادن به بچه، صاف و تخت بودن شکمتان را به آن

برگردانید. قفسه سینه تان را بالا بکشید. قرار گرفتن صحیح و مناسب ستون فقرات و بالا کشیدن قفسه سینه، وضعیت تنفس شما را بهبود می بخشد.

شانه ها را بالا و پایین کنید. دست شدن طرز ایستادن و نشستن شما، درد گردن، سرگیجه و دردهای پشت را کاهش می دهد. دست ها را باز به عقب بکشید. این تمرین باعث می شود که سینه و شانه ها کاملاً باز شود.

هر روز سعی کنید هر روز ۵ تمرین نگه داشتن عضلات لگن خاصره و ۵ تمرین طولانی مدت تر (۶ - ۴ ثانیه) همین حرکت را انجام دهید. وقتی این تمرین برایتان ساده شد، سعی کنید تعداد تکرارها و طول مدت آن را افزایش دهید. گه گاه بچه را در کالسکه بنشانید و به پیاده روی بروید. حین پیاده روی عضلات شکم را خوب تو کشیده و سفت کنید، و شانه ها و قفسه سینه را به عقب باز کنید. در شش هفته (پس از چک آپ بعد از وضع حمل) بهتر است تا زمان چک آپ بعد از وضع حملتان صبر کنید و بعد در هر کلاس ورزی که مایل بودید ثبت نام کنید. برخی از خانم ها که ضعیف تر هستند حتی ۸ تا ۱۰ هفته صبر می کنند.

هر نوع برنامه ورزشی را تدریجاً شروع کنید و به بدنتان فرصت دهید که در چند هفته خود را بسازد. حین ورزش حتماً بطری آب همراه داشته باشید به ویژه اگر خودتان به نوزادتان شیر می دهید. درد علامت هشدار دهنده ای است که نباید نادیده انگاشته شود.

اگر حین ورزش دردتان گرفت، حتماً یا تمرین را متوقف کنید و یا شیوه تمرین را اصلاح کنید.

(هر زمان که احساس کردید برای بدنتان کافی است دست از ادامه تمرین بکشید) سعی کنید توازن اندامتان را حفظ کنید، خوب بنشینید و خوب بایستید. وقتی نوبت به تمرین دادن عضلات شکم می رسد، اطمینان یابید که قبل از رفتن سراغ تمرینات پیشرفته تر، عضلات راست شکمتان به سمت هم برگشته اند. (می توانید از پزشک یا مربی ورزشتان بخواهید به شما طریقه چک کردن این عضلات را نشان دهد) . تا جای ممکن عضلات شمتان را صاف و تخت نگه دارید. حین تمرین حتماً عضلات شکمتان را تو کشیده و سفت کنید. در ۵ الی ۶ ماه پس از وضع حمل خیلی خوب است که تا ۵ ماه بعد از وضع حمل هر چیزی که به بدنتان فشار وارد می کند را کنار بگذارید.

این فشارها مثلاً در مواقعی که هر دو پا را همزمان از زمین بلند می کنید و یا می دوید می تواند ایجاد شود.

با اینکار اجازه می دهید تاثیر هورمون شل کردن عضلات کمتر شود.

این هورمون رباط ها را برای بیرون آمدن آسانتر نوزاد از لگن خاصره و مجرای مخصوص آن شل می کند.

اما این شل شدگی روی همه مفاصل بدن تاثیر می گذارد (حتی روی انگشت کوچک) و تاثیر آن بر روی مفاصل باقی مانده و دردهای کمر و زانو را پدید می آورد.

حقایقی در مورد تخم مرغ

اسم تخم مرغ در یکی دو دهه اخیر بد در رفته است. کارشناسان سلامتی معتقدند که برای سلامت قلب مضر است، و خلاصه این که موضوع بحث و انتقاد بسیاری از منتقدان می باشند.

اما آیا به راستی دوست سفید رنگ (و گاهی قهوه ای) ما برایمان اینقدر مضر است؟

به تازگی بسیاری

از سازمانهای بهداشتی به دفاع از فواید تخم مرغ پرداخته اند.

پس ما باید کدام یک از حرف ها را قبول کنیم؟

اگر مضر هستند پس چرا مجددا درمورد خواص آنها تبلیغ می شود؟

تصور نادرست در مورد تخم مرغ سابق بر این تصور می شد که تخم مرغ کلسترول خون را افزایش می دهد. و همان طور که می دانید کلسترول بالا باعث ایجاد سکته قلبی میشود.

زرده تخم مرغ به تنهایی شامل ۵ گرم چربی می باشد که برای متخصصین تغذیه کافی است که ادعا کنند تخم مرغ باعث ایجاد تسدد شرایین می شود.

یک تصور نادرست دیگر این است که مردم فکر می کنند کلسترول همان چربی است. این امر درست نیست. کلسترول یک ماده مومی شکل است که از نظر ظاهری کمی شبیه به چربی می باشد اما خصوصیات متفاوتی با آن دارد.

دانشمندان امروزه به این نتیجه دست پیدا کرده اند که کلسترول در بسیاری از غذاها وجود دارد و کلسترولی که در خون مشاهده می شود با آنچه که قبلا تصور می شد تفاوت های بسیاری دارد.

بنابراین برای حل کردن راز تخم مرغ باید مطالبی در مورد کلسترول بدانیم.

کلسترول پیش از هر چیز باید بدانید که کلسترول لزوما چیز بدی نیست. بدن انسان برای حفظ دیواره سلولی، تجزیه بافت اعصاب و تولید ویتامین D به کلسترول نیاز دارد.

ضمنا دو نوع کلسترول وجود دارد کلسترولی که در غذاها وجود دارد و دیگری کلسترول خون. که هر دو از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشند.

کلسترول غذایی را می توانید در غذاهایی نظیر گوشت قرمز، گوشت سفید، غذاهای دریایی، تخم مرغ و لبنیات پیدا کنید. کلسترول نوع دوم (کلسترول خون) در کبد تولید می شود و با جریان

خـون به تمـام نقـاط بـدن می رسـد. کلسـترول خون خود به دو زیر مجموعه تقسـیم بنـدی می شود لیپو پروتیین هـای مـتراکم (HDL) و لیپـو پروتییـن هـای کـم تراکم (LDL . (LDL به این دلیـل که به دیـواره شـریان هـای خـونی می چسبد به عنوان کلسترول بد شناخته می شود.

چیزی که واقعا بد است میزان لیپو پروتیین های کم تراکمی است که در خون وجود دارد.

مقدار بیش از اندازه آن باعث ایجاد ناراحتی های قلبی می شود.

دانشـمندان اخیرا به این نتیجه رسـیده اند که مصـرف غذاهایی که دارای کلسترول هستند میزان کلسترول خون را افزایش نمی دهند.

حـداقل می توان گفت که تعدادی از کارشـناسان با این نظر موافقند (مثل همیشه عده ای مخالف وجود دارد.) بر اساس یکی از تحقیقـاتی که دکتر ونـدا هاول به همراه همکارانش در دانشـگاه آریزونا انجام داده است، در طی یک مطالعه آماری که در طول ۲۵ سال به پایان رسید به این نتیجه رسیده اند که مصرف کلسترولی که در لبنیات وجود دارد به هیچ وجه کلسترول خون را بالا نمی برد.

این تحقیق همچنین حاکی از آن است که افرادی که دارای رژیم غـذایی کم چربی بوده و حتی روزی ۲ تخم مرغ مصرف می کردنـد هیـچ نشـانه ای از افزایش کلسترول در خون آنها مشاهـده نشـده است. بنابراین چه چیزی باعث افزایش کلسترول خون می شود؟

یکی از تئوری ها بر این اصل استوار است که چربی های اشباع شده عامل افزایش کلسترول می باشند.

از سه نوع چربی که وجود دارد (اشـباع شده، اشـباع حلقه ای و اشـباع نشده) تنها نوع اشـباع شده آن باعث افزایش کلسترول و در نتیجه میزان LDL می باشند.

تخم مرغ دارای چربی های اشباع نشده می باشد که می تواند میزان کلسترول بد

خون را کاهش دهد، به شرط اینکه مصرف آن را جایگزین غذاهایی با چربی های اشباع شده نمایید. غذاهای خوشمزه تخم مرغ یک غذای کاملا مغذی است. فقط از چربی (زرده) و پروتئین (سفیده) تشکیل نشده، بلکه مقادیر بسیار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن نیز در آن یافت می شود که از جمله آنها می توان به نکات زیر اشاره کرد ... ویتامین ها A مناسب برای پوست و رشد D با تولید کلسیم مقاومت استخوان ها را افزایش می دهد E از سلول ها در برابر فرایند اکسایش جلوگیری می کند B۱ باعث آزاد شدن انرژی موجود در کربو هیدرات ها می شود B۲ انرژی موجود در چربی ها و پروتئین ها را آزاد می کند B۶ سوخت و ساز پروتئین در بدن را بهبود می بخشد B۱۲ در ساختار بافت های عصبی و سلول های خونی نقش مهمی دارد مواد معدنی آهن در ساخت گلبول های قرمز خون بسیار موثر است روی به تعادل آنزیم ها کمک کرده و فرایند بلوغ را تسریع می بخشد کلسیم مهمترین ماده معدنی در تقویت استخوان و دندان ید ترشح هورمون ها تیروئید را کنترل می کند سلنیوم مانند ویتامین E از سلول ها در برابر فرایند اکسایش محافظت می کند بهترین نوع پروتئین اگر موارد بالا برای شما کافی نیست باید این را هم اضافه کنیم که در سفیده تخم مرغ انواعی از خالص ترین پروتیین ها وجود دارد.

آنقدر مغذی است که دانشمندان زمانی که میخواهند پروتئین سایر غذاها را محاسبه کنند، پروتئین سفیده تخم مرغ را به عنوان استاندارد در نظر می گیرند.

ارزش غذایی آن (مقیاسی است برای تعیین فایده پروتئین رشد) ۳۹. ۷ می باشد.

این در حالی است که ارزش غذایی شیر، گوشت

و برنج به ترتیب ۸۴. ۵، ۷۴. ۳، و ۶۴ می باشد.

هر چه ارزش غذایی بالاتر باشد پروتئین بهتر جذب می شود.

به همین دلیل است که بدن سازها در رژیم غذایی خود از سفیده تخم مرغ استفاده می کنند.

زمانی که شخص، به عنوان نمونه گوشت مصرف می کند، تمام پروتئین آن به طور خالص مصرف نمی شود.

پروتئین یک ماده مرکب می باشد.

به این دلیل است که کارشناسانی که برای بدن سازها پروتئین مصنوعی می سازند همیشه از سفیده تخم مرغ در فراورده های خود استفاده می کنند.

همان طور که مشاهده می کنید هر عدد تخم مرغ معمولی حاوی ۶. ۳ گرم پروتئین می باشد.

چگونه تخم مرغ را بخوریم کارشناسان معتقدند با اینکه تخم مرغ دارای میزان کمی چربی های اشباع شده است بیش از روزی ۲ عدد از آنها را نباید مصرف کرد.

زرده تخم مرغ دارای چربی می باشد که اگر چه این چربی ها باعث بالارفتن کلسترول خون نیستند اما اگر بیش از اندازه از آنها مصرف شود مشکلات دیگری را برای فرد ایجاد می کنند.

مسمومیت از طریق تخم مرغ هر ساله ۵۰۰۰ نفر را به کام مرگ می برد.

۱ تخم مرغ از هر ۱۰۰۰۰ عدد به سالمونلا آلوده است. به همین دلیل شما نباید هیچ گاه آنها را به طور خام مصرف کنید، و یا اینکه در شیر مخلوط کرده و یا به طور خام ببلعید. بهترین روش برای طبخ تخم مرغ بستگی به غذایی که دارد که می خواهید درست کنید. سازمان غذایی آمریکا اعلام می کند که دمای طبخ تخم مرغ نباید بیش از ۲۵۰ درجه فارنهایت باشد.

اگر بر روی تخم مرغ قسمت های آبکی و شلی وجود داشته

باشند بدین معناست که پخت به طور کامل انجام نشده است. به به، تخم مرغ بنابراین شما با تمام حقایق در مورد این ماده خوراکی و مفید آشنا شدید. زمانی دشمن شما بود اما حالا یکی از دوستان جدا نشدنی شماست که بسیار مغذی بوده و آنقدرها هم که تصور می کردید مضر نیست. حاوی مقادیر زیادی پروتئین بوده و طرز تهیه آن بسیار ساده می باشد و یک غذای طلایی طبیعی است ... البته اگر در خوراک آن زیاده روی نکنید.

خانم ها و مشکل چاقی

خانم ها، آیا می دانید که آموزش تناسب وزن چه کاری می تواند برایتان انجام دهد؟

با استفاده از این روش می توانید وزن خود را در حد تعادل نگه دارید و همچنین برجستگی ها و فرو رفتگی های مناسبی را در قسمت های مختلف بدن خود به وجود آورید. عضلات بدن سفت و محکم شده و از حالت شل بودن در می آیند.

این کار به شما نیرو، سلامتی و بدنی زیبا می بخشد.

همچنین امکان آسیب های بدنی در زندگی روزمره و یا در حین انجام ورزش های مختلف در حد بسیار زیادی کاهش مییابد. خواب شما تنظیم می شود، بهتر می توانید کار کنید، استقامت بدنی را افزایش داده و خیلی بیشتر می توانید از روابط جنسی خود لذت ببرید. در کل بر روی وجوه زندگی شما تاثیرات شگرفی دارد.

مراحل این دسته از تمرینات برای خانم ها نباید خیلی متفاوت با آقایون باشد.

عضلات خانم ها همانند آقایون است و جای قرار گرفتن آنها نیز در یک مکان می باشد.

تنها تفاوتی که میان خانم ها و آقایون وجود دارد، هورمون هایشان است. هورمون تستسترون که در ساخت ماهیچه ها دخالت دارد در مردها خیلی بیشتر از خانم ها ترشح

می شود؛ این امر در حالی است که بدن خانم ها سرشار از استروژن است که باعث ایجاد چربی و در نهایت چاقی در آنها می شود.

البته منظور من این نیست که چون شما خانم هستید و هورمون استروژن در بدن شما به شدت ترشح می شود بنابراین محکوم به چاقی هستید. بلکه باید از چیزی که در بدنمان وجود دارد بهترین استفاده را انجام داده و از آن بهره ببریم.

اگر تمرینات تناسب اندام را انجام دهیم به راحتی می توانیم چربی های اضافه بدن خود را از بین ببریم.

هر چقدر چربی ها کمتر شوند، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن بهبود پیدا می کند.

و در نتیجه خیلی راحت تر می توانید کالری بسوزانید. به نظر جالب است، نه؟

به خواندن ادامه دهید ... یک بیانیه ای که شاید به گوش اغلب شما رسیده باشد این است وزن ماهیچه از چربی خیلی بیشتر است. می توان اینطور توضیح داد که یک کیلو چربی با یک کیلو ماهیچه برابر است اما تنها تفاوتی که وجود دارد این است که حجم یک کیلو چربی از یک کیلو ماهیچه خیلی بیشتر است و چربی نسبت به ماهیچه فضای بیشتری را اشغال می کند.

داشتن بدن عضلانی برای شما این امکان را فراهم می آورد که خیلی راحت تر و بدون اینکه اضافه وزن پیدا کنید غذا بخورید چرا که ماهیچه تنها عضو همیشه فعال بدن می باشد.

زمانی که بدن شما عضلات ورزیده ای داشته باشند در هر ساعت ۵۰ تا ۷۵ کالری بیشتر می سوزانید. تصور غلطی که من از زبان بسیاری از خانم ها می شنوم این است که ورزش نمی کنند تنها به این خاطر که اگر آن را متوقف کنند خیلی

بیشتر از گذشته اضافه وزن پیدا می کنند.

خوب، بیایید این اظهار نظر را تجزیه تحلیل کنیم.

همه خود را تحت آموزش های تناسب اندام قرار می دهند تا بتوانند چربی های بدنشان را به عضله تبدیل کنند.

آنقدر که چربی به آسانی از بین می رود و به جای آن ماهیچه ایجاد می شود، هیچگاه ماهیچه نمی تواند به چربی تغییر شکل پیدا کند.

ماهیچه (که از نظر متابولیکی یک عضو فعال است) و چربی (که از نظر متابولیکی غیر فعال می باشد) دو بافت متفاوت هستند که وظایف مختلفی را به عهده دارند.

درست مثل قلب و کلیه که دو عضو مختلف بوده و عملکرد متفاوتی دارند.

حالا سؤالی که من از شما دارم این است که آیا قلب شما می تواند تبدیل به کلیه شود و یا بالعکس؟

اگر جمله بالا درست می بود پس تمام آدم های چاق استعداد بالقوه ای برای رشد ماهیچه در بدن خود داشتند.

برای توضیح تصور غلط مذکور می توان گفت که برخی از بدن سازهای حرفه ای برای اینکه خود را برای مسابقات آماده کرده و بدن خود را به حالت مطلوب در آورند و مجبور هستند که به طور فصلی برای اضافه وزن رژیم های سختی بگیرند و به همین دلیل ممکن است زمانی که سن آنها افزایش پیدا کرد کمی چاق شوند.

اما خودتان ببینید که این مطلب با افراد چه مقدار تفاوت دارد؟

اضافه وزن یک دلیل بیولوژیک دارد، زمانی که سن ما افزایش پیدا می کند متابولیسم بدن روند آرامی را می گیرد و بدن به کالری کمتری نیاز پیدا می کند.

نقطه حائز اهمیت این است که بیشتر افراد از جمله بدن سازها زمانی که پا به سن می گذارند میزان

کالری مصرفی بدنشان را کم نمی کنند که این عامل به نوبه خود باعث بروز چاقی می شود.

دلیل دیگر این است که بدن سازها در طول تمرینات سخت خود نیاز به غذای بسیار زیادی دارند به همین دلیل اشتهای آنها به شدت افزایش پیدا می کند.

اگر پس از اینکه میزان تمرینات کم شد و یا به طور کلی متوقف گشت باز هم همان میزان غذایی را که قبلاً مصرف می کردند، استفاده کنند نتیجه ای جز چاقی در بر نخواهد داشت. تمرین و استفاده از غذاهای مناسب امری ضروری برای زندگی روزمره تمام افراد است. اگر طریقه مناسب آن را رعایت نکنید، توده ماهیچه ای کاهش یافته و چربی هایتان افزایش پیدا می کند.

اما به خاطر داشته باشید که هیچ گاه ماهیچه به چربی تبدیل نمی شود.

خانمها ۳ تمرین ورزشی مخصوص سینه

همه ی خانم ها دوست دارند سینه هایی زیبا و خوش ترکیب داشته باشند.

اما اجازه بدهید قبل از شروع آموزش تمرینات، کمی از ساختمان بدن برایتان بگویم.

خانم ها، خوب است بدانید که سینه های شما از چربی و بافت های چربی دار تشکیل شده است، از این رو سایز آنها بستگی به میزان چربی دارد که در آن ذخیره می کنید که آنهم به نوبه خود بستگی به ژنتیک، وزن، سلامتی و سن شما دارد.

ماهیچه هایی که در زیر سینه ها قرار گرفته اند، ماهیچه های سینه ای نامیده می شوند که برجستگی سینه ی شما از آنهاست. اگر می خواهید بدانید که می توانید سایز سینه تان را تغییر دهید یا نه، باید به شما بگویم که خیر، نمی توانید (مگر با عمل جراحی) ، اما می توانید با کار کردن روی عضلات سینه، آنها را بزرگتر، سفت تر و خوش ترکیب تر کنید. برای این

منظور سه حرکت ورزشی برای شما آماده کرده ایم که می توانید آنها را در خانه هم انجام دهید که هیچ خرجی هم برایتان نخواهد داشت و طی ۶ تا ۸ هفته سینه هایتان را به شکل دلخواه درخواهد آورد.

این تمرینات را می توانید در ۱ تا ۳ ستِ ۸ تا ۱۵ تکراره، ۲ یا ۳ بار در هفته انجام دهید

۱. پوش آپ اصلاح شده الف) روی شکم بخوابید، زانوهایتان را خم کنید، به طوری که قوزک های پا ضربدری روی هم قرار گیرند.

آرنج ها را خم کنید و کف دست ها را (در اطراف بدن و مقابل شانه ها) روی زمین قرار دهید. دست ها را صاف کرده و بدن را بلند کنید، به طوری که روی زانوها و کف دست ها تکیه داشته باشید. چانه را کمی به سمت سینه ها متمایل کنید تا پیشانی روبه روی زمین قرار گیرد.

شکم را سفت کنید. ب) آرنج ها را خم کرده و کل بدن را یکباره پایین بیاورید. آنقدر پایین نیاورید که سینه ها به زمین برخورد کند، تا جایی بدنتان را پایین بیاورید که بازوها به موازات زمین قرار گیرند.

دوباره خود را بالا بکشید. آرنج ها را قفل نکنید.

۲. پرِس وزنه الف) به پشت روی زمین بخوابید و پاها را صاف قرار دهید و در هر دست یک وزنه نگاه دارید (به جای وزنه می توانید از چیزهایی هم وزن ان هم استفاده کنید) . وزنه ها را بالا ببرید به صورتی که دست ها کاملاً بالای شانه هایتان قرار گیرند و کف دست ها پشت به شما باشد.

شکم را داخل بکشانید. چانه را هم به سم سینه ها متمایل کنید. ب) وزنه ها را

پایین آورده و کمی در اطراف قرار دهید تا جایی که آرنج ها کمی زمین را لمس کند.

وزنه ها را دوباره بالا برده و مراقب باشید که آرنج ها در این حالت قفل نشود.

شانه ها نیز نباید به هیچ وجه از روی زمین بلند شود.

۳. پرواز دست ها به پایین الف) روی زمین بخوابید به صورتی که سر، گردن و پشتتان روی چندین بالش بزرگ قرار گیرند.

در هر دست یک وزنه قرار داده و وزنه ها را مستقیماً بالای سینه ببرید، به صورتی که کف دست ها روبه روی هم قرار گیرند.

باز هم چانه به سمت سینه ها متمایل باشد به صورتی که گردن با سایر ستون فقرات در یک راستا قرار گیرد.

پشتتان هم نه خمیده شود و نه خیلی صاف باشد.

ب) دست ها را از هم باز کنید به صورتی که آرنج ها روی زمین قرار گیرند، وزنه ها را نیز آنقدر پایین بیاورید که آرنج ها به زمین برخورد کند.

دوباره وزنه ها را بالا ببرید و حرکت را از نو آغاز کنید.

خانمها افزایش قدرت با تمرینات بدنسازی

خانم ها همیشه دوست دارند اندامی خوب و زیبا داشته باشند.

اما مناسب ترین برنامه تمرینی برای آنهایی که می خواهند به طور موثری چربی های بدنشان را کاهش دهند و بدنی زیبا بسازند چیست؟

یکی از متداولترین تمرینات برای خانم ها، برنامه های بدنسازی قدرتی است. این تمرینات فقط محدود به چربی سوزی نمی شود و فواید بسیار بیشتری به همراه دارد.

این ورزش ها با افزایش متابولیسم، افزایش تراکم استخوانی، افزایش حجم عضلانی، جلوگیری از بروز آسیب دیدگی، افزایش توازن بدن، جلوگیری از ابتلا به بیماری های کرونری قلب، ریکاوری و توانبخشی، ارتقاء عملکرد در سایر رشته های ورزشی، کاهش روند پیری،

و ارتقاء وضعیت ظاهری همراه است. قبل از شروع یک برنامه تمرینی بدنسازی، حتماً باید با پزشک مشورت کنید. با اینکار مطمئن می شوید که این تمرینات خطری برای سلامتی شما ندارد.

در واقع، ایجاد برنامه برای تمرینات بدنسازی یکی از سخت ترین قسمت های برنامه فیتنس و تناسب اندام است. اما با استفاده از رهنمودهای زیر می توانید احتمال موفقیت در رسیدن به اهداف تناسب اندام خود را بالا ببرید.

۱. نمی توانید تمرینات قدرتی را در یک روز روی عضله تان انجام دهید. حداقل به ۲۴ تا ۳۶ ساعت زمان لازم است. انجام این تمرینات در روزهای پشت سر هم باعث خسته شدن عضلات، احتمال بروز آسیب دیدگی، و تمرین زدگی می شود.

۲. با این تمرینات نمی توانید فوراً وزن کم کنید. برای مثال، نمی توانید چربی های اضافه شکمتان را فقط با انجام ۱۰۰ دراز – نشست آب کنید. اول باید با استراحت کافی، تمرین مداوم، و تغذیه صحیح، کل چربی های بدنتان را کاهش دهید.

۳. نمی توانید فوراً به اندامتان شکل دهید. باید قدم به قدم پیش روید. باید روی یک گروه عضلانی متمرکز شوید. وقتی کارتان با آن تمام شد سراغ یک گروه عضلانی دیگر بروید. بهتر است علاوه بر وزنه های آزاد از دستگاه های بدنسازی هم استفاده کنید.

۴. برنامه تمرینات بدنسازی و قدرتی شما باید منظم و مداوم باشد تا نتیجه خوب بگیرید. یادتان باشد که سالهاست که وزنتان بالا رفته است و از دست دادن آن یک شبه مقدور نیست و زمان می برد.

این تمرینات نیازمند ایجاد تغییر در شیوه زندگیتان است. عادات بد باید با عادت خوب جایگزین شود.

۵. تمرینات بدنسازی و قدرتی هر

۴ تا ۶ هفته یکبار باید عوض شود.

اینکار باعث میشود بدنتان بهاین شکل تمرین عادت نکند و تمرینات نیز برایتان جالب تر شود.

باید متد تمرینیتان و شدت تمریناتتان را هم تغییر دهید. اگر به طور مداوم با یک برنامه و یک شدت تمرین کنید، این احتمال وجود دارد که بعد از یک مدت دیگر از کارتان نتیجه نگیرید.

۶. برنامه تمرینات بدنسازیتان باید برحسب اهداف تمرینی شما طراحی شود.

این اهداف می تواند شامل حجم دهی به بدن، افزایش حجم عضلانی، چربی سوزی، یا تثبیت وزن باشد.

هر هدفی نیازمند روش ها و متدهای مختلف است تا مطلوب ترین نتیجه را عایدتان کند.

اگر به چربی سوزی علاقه مند هستید، مطمئناً برنامه تمرینیتان با کسی که هدف افزایش حجم دارد متفاوت است.

۷. برنامه شما باید روی همه گروه های عضلانی اصلی بدن یک تا سه بار در هفته کار کند.

این گروه های عضلانی عبارتند از پشت بازو، سینه، شانه، جلو بازو، جلو پا، پشت پا، ساق، شکن و باسن. اگر یکی از این گروه های عضلانی را ندیده بگیرید برنامه تان از توازن خارج خواهد شد.

خانم هایی که از این نکات استفاده می کنند می توانند یک برنامه تمرینی بدنسازی خوب و موثر طراحی کنند.

خواهید دید که به دست آوردن یک اندام زیبا و تراشیده آنقدرها هم که فکر می کردید سخت نیست.

خواص اعجاب انگیز گوجه فرنگی

گوجه فرنگی که بیشتر یک میوه محسوب می شود تا سبزی، سرشار از ویتامین های مختلف برای بدن است. محصولات متعددی از گوجه فرنگی بدست می آید که همگی دارای خواص و ویتامین های متفاوت برای بدن می باشند و به هیچ وجه نمی توان از اثرات مطلوب آن بر روی

بدن چشم پوشی کرد.

یکی از اثرات مطلوب گوجه فرنگی به دلیل وجود لیکوپین ایجاد می شود.

لیکوپین جزء آنتی اکسیدان های قوی می باشد که به بدن کمک می کند تا از رشد سلول های سرطانی جلوگیری به عمل آورد.

همچنین از ایجاد بسیاری از بیماری های دیگر نیز جلوگیری کرده و خواص بسیار زیاد دیگری را نیز در بر دارد.

مقادیر بالای لیکوپین می توانند به راحتی رادیکال های آزاد بدن را از میان بردارند و از آنجایی که گوجه فرنگی سرشار از این ضد اکسنده است رنگ قرمزی خاصی دارد که حاکی از وجود میزان بالای لیکوپین در آن می باشد.

بدن انسان به خودی خود نمی تواند لیکوپین ترشح کند؛ به همین دلیل نیاز به یک منبع خارجی دارد تا بتواند مقادیر مورد نیاز این ضد اکسنده قوی را تامین نماید. بسیاری از میوه ها و سبزیجات دیگر نیز هستند که حاوی مقادیر مختلفی لیکوپین هستند، اما هیچ یک از آنها به اندازه گوجه فرنگی حاوی این ضد اکسنده موثر نمی باشند.

پژوهشگران علم پزشکی تحقیقات مختلفی را بر روی فواید مختلف گوجه فرنگی به عمل آورده اند، اما خواص گوجه فرنگی آنقدر زیاد است که هنوز دانشمندان موفق نشده اند کلیه فواید آن را بر روی کاغذ بیاورند، حداقل می توان ادعا کرد که تاکنون نتوانسته اند این کار را انجام دهند.

از جمله خواص شایان ذکر گوجه فرنگی می توان به قابلیت های بالای آن در پیشگیری از ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی، و مقابله با کلسترول بالا اشاره کرد.

اطلاعات در زمینه خواص متفاوت گوجه فرنگی واقعاً خیره کننده است. هر روزی که می گذرد، دانشمندان در سراسر دنیای خواص جدیدی از آن را کشف و ثبت

می کنند و کاربردهای جدید برای استفاده از آن در زندگی روزمره ارائه می دهند.

سرطان های مختلف از جمله سرطان پروستات، روده، مقعد، شکم، حنجره، دهان و مری با استفاده از مقادیر بالای لیکوپین قابل درمان می شوند.

تحقیقات حاکی از این امر هستند که لیکوپین از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند.

این امر خود به عنوان یکی از خواص شایان ذکر و شگفت انگیز گوجه فرنگی محسوب می شود.

اگر گوجه فرنگی را به صورت مایع در نظر بگیریم، در حدود ۵۴۰ لیتر از آن لازم است تا کلیه ی خواص لیکوپین به طور کامل به بدن برسد. این بدان معناست که مصرف روزانه یک لیوان آب گوجه فرنگی می تواند یک فرد را برای تمام طول زندگی اش سالم و سرحال نگه دارد.

گوجه فرنگی تا حدودی به هر شکلی که در بیاید می تواند خواص اولیه ی خود را حفظ کند.

البته باید به این نکته توجه داشت که وقتی گوجه فرنگی تحت تاثیر فرایند های صنعتی قرار می گیرد، تا حدودی از خواص ابتدایی خود را از دست داده و میزان لیکوپین موجود در آن تا حدودی کاهش پیدا می کند.

با توجه به کلیه ی تحقیقات گسترده ای که تا کنون بر روی فواید گوجه فرنگی انجام پذیرفته است، هنوز هم نیاز به تحقیقات بیشتری است تا پژوهشگران بتوانند به سایر مزیت های بالقوه ی گوجه فرنگی پی ببرند.

تحقیقات به تدریج در حال اثبات این امر هستند که به احتمال قریب به یقین استفاده از گوجه فرنگی و محصولاتی که از آن بدست می آیند می توانند از فساد لکه های سرطانی و اکسیداسیون چربی موجود در خون جلوگیری به عمل می آورند.

تا کنون اثبات شده که

گوجه فرنگی در مقام یکی از سالم ترین و مفیدترین سبزی ها و میوه هاست و قدرت آن را دارد تا بدترین انواع بیماری های انسانی را از میان بردارد.

با وجود محصولات مختلفی که از گوجه فرنگی در بازار موجود می باشد، آنقدرها هم سخت نیست که کل خواص گوجه فرنگی را به بدن برسانیم و تا آخرین حد مطلوب از آن استفاده کنیم.

خواص انار

انار با نام علمی (punica granatum) یک درختچه به طول ۵ – ۸ متر، با برگهای براق، کشیده و باریک، گل های قرمز با قطر ۳ سانتی متر و میوه هایی شش گوش و کروی به قطر ۷ – ۱۲ سانتی متر با پوست قرمز و یا زرد، چرمی و دانه های فراوان می باشد.

انار بومی ایران و هند می باشد و از ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد نیز مورد استفاده قرار میگرفته است. مصرف انار از ایران به هند، واز آنجا به آفریقای شمالی و چین و سپس به اروپا و امریکا گسترش یافت است. واژه انگلیسی انار (pomergranate) از زبان یونانی به معنی سیب پرهسته برگرفته شده است.

۱ – مرغوب ترین انار جهان در کاشان، ساوه و یزد ایران کشت می گردد.

۲ – مصریان باستان همراه با انار دفن میشدند.

بابلی ها اعتقاد داشتند خوردن دانه های انار قبل از پیکار آنها را شکست ناپذیر میسازد.

۳ – در قرآن ۳ مرتبه نام انار ذکر شده است. در اسطوره های یونان نیز از انار یاد گردیده است.

۴ – بزرگترین تولید کنندگان انار به ترتیب ایران، قزاقستان، اسپانیا و امریکا می باشند.

۵ – طعم انار بسته به نوع و درجه رسیده بودن آن از شیرین وملس

تا ترش متغیر است.

۶ – انار به صورت میوه تازه، آب انار، کنسانتره انار و رب انار عرضه می گردد.

۷ – دانه های انار ۵۲ درصد وزن کل میوه انار را تشکیل می دهند.

۸ – یک انار متوسط به مقدار ۳/۴ فنجان دانه انار و ۱/۲ فنجان آب انار تولید می کند.

۹ – آب انار باعث لکه دار شدن لباس می گردد. لک های ایجاد شده تنها با سفید کننده قابل رفع می باشند.

۱۰ – آب انار به عنوان یک رنگ طبیعی برای الیاف غیر سنتتیک بکار گرفته میشود.

ارزش تغذیه ای یک انار متوسط به وزن ۱۰۷ گرم کالری ۸۰ چربی ۰. ۵ گرم آب ۸۵ گرم کلسترول ۰ کربوهیدرات ۱۵ گرم پروتئین ۱ گرم سدیم ۴ میلی گرم پتاسیم ۲۶۰ میلی گرم فیبر ۱ گرم ویتامین سی ۴ میلی گرم آهن ۰. ۵ میلی گرم ویتامین های بی ۰. ۳ میلی گرم کلسیم ۷ میلی گرم انتخاب و خرید انار

۱ – هنگام خرید انارها را بلند کنید و وزنشان را احساس کنید. هرقدر میوه انار سنگین تر باشد بهتر است.

۲ – پوست انار باید نازک، سفت، براق و فاقد ترک خوردگی باشد.

نگهداری انار انار تازه در دمای اتاق (در محل تاریک و خنک) تا یک هفته قابل نگهداری است. انار قاچ خورده درون یخچال تا ۲ هفته قابل نگهداری است. دانه های انار را می توان درون یک ظرف دردار تا ۶ ماه درون فریزر نگهداری کرد.

نحوه دان کردن انار

۱ – تاج انتهایی انار را جدا کنید.

۲ – به آرامی پوست انار را چندین برش قطری بدهید.

۳ – انار را درون یک کاسه آب

به مدت ۵ دقیقه بخیسانید.

۴ – انـار را زیر آب نگه داشـته و دانه هـا را از پوست و پرده های سـفید رنگ جـدا کنیـد. دانه ها به ته ظرف رفته، و پوست و پرده ها روی آب شناور خواهند شد.

۵ – پوست و پرده ها را از روی سطح آب بر دارید.

۶ – دانه ها را درون صافی و یا آبکش ریخته و آب آنها را بگیرید. سپس با یک دستمال تمیز آنها را خشک کنید. فواید انار برای سلامتی

۱ – انـار غنی از آنتی اکسیدانهای قوی پلی فنولیک (POLYPHENOL) ، تانن (PUNICALAGINS) ، (TANNINS) و (ANTHOCYANINS) می باشد.

۲ – الاژیـک اسـید ELLAGIC ACID موجـود در انـار از بروز سـرطان جلوگیری کرده و رشـد تومورهـای سـرطانی را کند میسازد.

۳ – انار برای سـلامتی قلب و عروق، جلوگیری از تصـلب شریانها و سکته ها، جلوگیری از پیری زودرس و آلزامیر و پیشگیری از سرطانها به ویژه سرطان پروستات مفید است.

۴ – آب انار خاصیت میکروب کشی و ضد عفونی کنندگی دارد.

۵ – یک انار معمولی ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C را تامین می کند.

همچنین انار منبع خوبی از اسید فولیک، پتاسیم و آهن می باشد.

۶ – کاهش فشار سیستولیک خون و کلسترول بد نیز از دیگر خواص انار می باشد.

۷ – آنتی اکسیدان های موجود در انار ۳ برابر میزان آنتی اکسیدانهای موجود در چای سبز و شراب قرمز است.

۸ – انار تشکیل پلاک عروق را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. انار میزان نیتریک اکساید بدن را نیز افزایش می دهد.

۹ – انار خون ساز و تصفیه کننده خون است.

۱۰ –

انار عطش را برطرف کرده و خنک کننده است.

۱۱ – انار برای درمان اسهال، آرتریت، زردی و بواسیر مفید است.

۱۲ – انار اشتها آور است.

۱۳ – انار در درمان کم خونی و افزایش انرژی بدن موثر و مفید است.

۱۴ – انار تقویت کننده کبد و کلیه ها می باشد.

خواص دیگر انار

۱ – دم کرده پوست انار گلودرد را تسکین می دهد.

۲ – انار برای التهاب معده مفید است.

۳ – انار قابض است به ویژه پوست ریشه درخت و پوست میوه آن.

۴ – جوشانده پوست ریشه درخت انار کرم معده را نابود میسازد.

۵ – انار ادرار آور است.

۶ – برای درمان اسهال ۳۰ گرم پوست انار را با ۳ گرم دارچین در یک لیوان آب بجوشانید و به صورت خنک میل کنید.

۷ – برای رفع گرفتگی صدا ۳۰ گرم پوست انار را به همراه ۲ گرم زاج سفید جوشانده و غرغره کنید.

۸ – برای رفع دل درد روی دانه های انار نمک و فلفل زده وآن را میل کنید.

۹ – برای رفع تب یک لیوان آب انار را به همراه اندکی زعفران میل کنید.

۱۰ – پوست انار را در زیر نور آفتاب خشک کرده و تبدیل به پودر کنید. سپس آن را با اندکی فلفل سیاه و نمک مخلوط کرده و همراه با خمیر دندان، دندانها را مسواک بزنید. این مخلوط باعث سفید و درخشان شدن دندانها شده و برای سلامتی لثه ها نیز مفید است.

۱۱ – جوشانده پوست انار برای گلودرد و التهاب گلو مفید بوده و همچنین خاصیت ضد کرم نیز دارد.

۱۲ –

دانه انار برای حل کردن سنگ کلیه و مثانه مفید است.

خواص توت فرنگی برای سلامتی

این میوه خوشگل، خوشرنگ و خوشمزه تابستانی سرشار از مواد مغذی و فیبر است. توت فرنگی میوه ای بسیار خوشگل و خوشبو و خوشمزه است، اما آیا می دانستید که این میوه بسیار کم کالری بوده و سرشار از مواد مغذی و فیبر می باشد؟

خوردن ۸ عدد توت فرنگی متوسط در روز، ٪۱۴۰ از ویتامین C مورد نیاز روزانه، ٪۱۲ از مقدار مورد نیاز روزانه فیبر، ٪۶ میزان مورد نیاز فولات، ۲۱۰ میلی گرم پتاسیم برای ما فراهم آورده و همچنین سرشار از ویتامین B۶، B۵، B۲، K، مس، منیزیم، و اسید چرب امگا ۳ می باشد.

توت فرنگی فاقد سدیم، چربیهای اشباع، و کلسترول است و هر وعده آن فقط ۴۵ کالری دارد.

یک رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C که یک آنتی اکسیدان است، می تواند روی افزایش سن، بیماری های قلبی - عروقی، سرطان ها و زوال قدرت شناخت تاثیر پیشگیرنده داشته باشد.

وقتی غذاهایی مصرف کنیم که به انرژی تبدیل نشود، رادیکال آزاد تولید می کند که به مرور زمان شکل می گیرد و باعث پیر شدن جسم می شود.

آنتی اکسیدان ها این تاثیر رادیکال های آزاد را خنثی می کنند و می توانند تخریب هایی که به خاطر سموم محیط مثل دود سیگار و آلودگی هوا به بدن وارد می شود را کاهش دهد. ویتامین C برای تولید کلاژن ضروری است (کلاژن پروتئینی است که رشد و ترمیم بافت های بدن را مقدور می سازد) . این ویتامین در بدن ساخته یا ذخیره نمی شود، از این رو باید هر روز به میزان لازم از این ویتامین مصرف کنیم.

پتاسیم یک ماده

معدنی بسیار ضروری برای بدن است که الکترولیت های بدن را که اکسیژن به مغز میرسانند و ضربان قلب را تنظیم می کنند و توازن آب بدن را کنترل می کنند، تنظیم می کند.

یک رژیم غذایی سرشار از پتاسیم، احتمال بروز بیماریهای قلبی و سکته را پایین می آورد.

بدن برای ساخت و حفظ گلبول های قرمز خون جدید به فولات نیاز دارد.

این ویتامین به ویژه حین بارداری و کودکی که گلبول های قرمز خون باید تکثیر شده و به سرعت رشد کنند، اهمیت فوق العاده ای پیدا می کند.

کمبود فولات می تواند منجر به کم خونی (آنمی) در مادر یا کودک شود.

تحقیقات نشان داده است که مصرف میزان کافی از فولات می تواند زوال شناخت را کندتر کرده و احتمال خطر بیماری هایی مثل آلزایمر را پایین بیاورد.

فیبر بخش غیرقابل هضم گیاه است که آب را جذب می کند و مواد غذایی را در دستگاه گوارش می گرداند.

مصرف مقدار کافی فیبر همچنین نقش مهمی در جذب مواد غذایی، تثبیت سطح گلوکز خون، و کاهش کلسترول دارد.

وارد کردن این میوه که فواید بسیار زیادی برای بدن دارد، به رژیم غذایی بسیار آسان است. برای اینکه بیشترین استفاده و فایده را از این میوه ببرید، آن را خام مصرف کنید چون پخته شدن محتوی ویتامین C آن را کاهش می دهد. می توانید آن را همراه با سیریال صبحانه با شیر مصرف کنید، در نوشیدنی های خود مخلوط کنید، به سالادتان اضافه کنید، و به شکل شیرینی یا سایر دسرها درست کنید. در زیر به چند ایده ساده و سریع برای مصرف توت فرنگی اشاره می کنیم توت فرنگی ها را می توانید به تنهایی یا همراه با میوه های

دیگر، و کمی ماست در مخلوط کن بریزید و یک نوشیدنی بسیار خوش طعم و مفید برای خود درست کنید. همچنین می توانید به این نوشیدنی کمی شکر اضافه کرده و آن را فریز کنید و به صورت یخ در بهشت مصرف کنید که برای بچه ها خیلی لذت بخش خواهد بود.

توت فرنگی تازه را به همراه پنیر و ماست مصرف کنید تا یک میان وعده یا صبحانه بسیار مقوی و خوشمزه داشته باشید. توت فرنگی ها را به همراه شکر بجوشانید و از آن برای تزئین بستنی یا پنکک استفاده کنید.

خواص سویا

این روزها سوپر مارکت های بزرگ چندین قفسه مختلف را به فراورده های سویا اختصاص می دهند.

مطمئنا یک یا دو تا از دوستان سابق شما نیز در زندگی چیزی جز سویا نمی خوردند.

سویا حتی در ترکیبات غذاهای مورد علاقه شما نیز نفوذ کرده است. آیا سویا واقعا مفید است و یا تنها یک نوع غذای هوس انگیز دیگر می باشد؟

آنچنان که ثابت شده سویا می تواند در حفظ سلامت قلب، استخوان ها، غده پروستات و سیستم ایمنی بدن نقش مهمی را ایفا کند.

برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد این دانه های اسرارآمیز متن زیر را مطالعه کنید. سویا چیست؟

سویا از انواع حبوبات است که محل کشت اولیه آن در آسیا بوده اما تولید انبوه آن در ایالات متحده آغاز شد.

سویا را می توان یک دانه همه کاره نامید که از آن می توان در مواد غذایی مختلف و روغن های خوراکی استفاده نمود.

آیا سویا برای شما مفید است؟

سویا گذشته از این که غذای کاملی، سرشار از پروتئین هاست هیچ نوع کلسترول مضر و چربی در بر ندارد

و جزء ترکیبات اشباع نشده به شمار می رود.

اما سویا کارهای بسیار زیاد دیگری را نیز انجام می دهد. در این قسمت فواید سویا که از نظر علمی ثابت شده اند شرح داده شده است. سویا ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد جایگزینی محصولات حیوانی با سویا باعث افزایش کلسترول خوب نیز در بدن می شود.

این نظریه در سال ۱۹۹۹ در آمریکا ثابت شد و اداره بهداشت حق ترویج و تبلیغ سویا را بر روی اتیکت های غذایی به شرکت های آمریکایی واگذار کرد.

در همین زمان سویا به عنوان یک رژیم مناسب برای بیماران قلبی معرفی شد.

سویا از بروز سرطان پروستات جلوگیری می کند در بیش از ۴۰ نوع تحقیق مختلف ثابت شده است که سویا باعث بهبود عملکرد پروستات میشود زیرا حاوی مقادیر زیادی ایزوفلایون است. ایزوفلایون یک نوع آنتی اکسیدان برجسته و موثر در جلوگیری از ایجاد غدد سرطانی در پروستات است. پروتئین سویا از ترشح آنزیم هایی که باعث تحریک رشد نابهنجار سلولهای تشکیل دهنده پروستات می شوند جلوگیری می کند.

میزان پایین سرطان پروستات در مردان آسیایی گویای استفاده آنها از این ماده غذایی بی نظیر است. سویا سلامت استخوان ها را تضمین می کند مطالعات آماری نشان می دهد که مصرف سویا در خانم های یائسه از بروز پوکی استخوان در آنها جلوگیری می کند.

مردان نیز از فواید سویا در این زمینه بی بهره نیستند زیرا مصرف آن استخوان ها را محکم کرده، کمبود مواد معدنی را جبران می کند و باعث کاهش بیماری آرتروز می شود.

سویا باعث حفظ سلامت روده بزرگ می شود آمار مرگ و میر به دلیل سرطان روده در بیماری های جهاز هاضمه بالاترین درصد را به خود

اختصاص می دهد.

البته هنوز دانشمندان به هیچ گونه دلیل علمی و یا ادعای قطعی در این زمینه دست پیدا نکرده اند.

اما سویا نقش مهمی را در حفظ سلامت دستگاه گوارش که روده نیز جزئی از آن به حساب می آید، بازی می کند.

تحقیق و بررسی در مورد افرادی که از سرطان روده جان سالم به در برده اند حاکی از آن است که مصرف سویا باعث کاهش تکثیر سلول های سرطانی در روده می شود.

سویا باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود سویا حاوی یک نوع زداینده قوی به نام ساپونین می باشد.

ساپونین ها به کلسترول های درونی امعاء و احشاء چسبیده و از جذب آن در بدن جلوگیری می کنند.

علاوه بر این ساپونین ها با از بین بردن میکروب های مضر سلامت بدن را تثبیت می کند.

فواید سویا برای بیماران دیابتی و کلیوی خون افرادی که از مرض قند رنج می برند دارای مقادیر زیادی گلوکز است و سلول های بدنشان از تشخیص انسولین عاجز می باشد.

انسولین نام هورمونی است در بدن که میزان جذب گلوکوز را بر عهده دارد.

افراد دیابتی که در رژیم روزانه خود از سویا استفاده می کنند میزان گلوکوز خونشان به طرز شگفت انگیزی کاهش می آید. به این دلیل که بیماری های قندی نهایتا منجر به بروز امراض کلیوی می شوند، پس می توان نتیجه گرفت که سویا به طور غیر مستقیم در درمان بیماری های کلیوی نیز مفید واقع می شود.

مواد غذایی که از سویا بدست می آیند پروتئین سویا در مواد مختلفی از جمله موارد زیر به وفور یافت می شود شیر سویا از ترکیب شیر، سویا، آب و مقداری شکر بدست می آید. حالتی چرب و خامه ای دارد و به آن طعم های مختلفی از

جمله فندقی می افزایند.

برای کسانی که توانایی هضم لاکتوز (قنـد شـیر) را ندارنـد، سویا بهترین جایگزین است. آرد سویا از دانه های سـرخ و کنگره دار سویا می توان آردی درست کرد که به خوبی آرد سفید در پخت غذاهای مختلف کاربرد دارد.

میزو (خمیر سویا) بیشتر در سوپ های ژاپنی از آن استفاده می شود.

با افزودن کمی نمک طعم مطبوعی به خود می گیرد و حاوی مقادیر فراوانی پروتئین سویا است. جوانه سویا مانند جوانه گندم می توان از آن در طعم دادن به انواع سالاد استفاده کرد.

سویا برگر و هات داگ سویا برای گیاه خواران و آن عده که برای حفظ سـلامتی خود از مصـرف گوشت قرمز خودداری می کنند در عوض می توانند سویا را کباب کرده و در انواع مختلف نان های ساندویچی قرار دهند و از خوردن آن لذت برند.

توفو نوعی پنیر است که از شـیر سویـا بـدست می آیـد و در آسـیا برای قرن هـای متمـادی جایگزین گوشت قرمز بوده. طعمی متعادل دارد و مزه آن تقریبا شبیه به سایر فرآورده های سویاست. آجیل سویا مانند بادام زمینی، نوعی خوراک به شـمار میرود البته خیلی کم چرب تر از آن است. سـریع پخته میشونـد و طعم آن در سالاد ها بی نظیر است. دانه های سویا در حالت طبیعی، دانه های سویا به تنهایی مصرف نمی شوند اما می توان آنها را مانند دانه های سایر حبوبات پخت و مصرف نمود.

تمپو نوعی کیک پوف کرده مختص کشور اندونزی می باشد که جایگزین مناسبی برای گوشتهای حیوانی محسوب می شود.

بافت پروتئینی سویا در ابتدا سویا را ایزوله نموده و سپس خشک می کنند تا بافت های پروتئینی در آن به وجود آیند.

همانند گوشت گاو به صورت

آبدار و یخ زده به فروش می رسد و معمولاً برای تهیه برگرهای گیاهی، سوسیس، هات داگ و نگتس های گیاهی مورد استفاده قرار میگیرد.

مکمل های سویا، محلول ها، قرص ها و پروتئین های تکه ای سویا برای کسانی که همواره در رفت و آمد بوده و وقت چندانی برای صرف غذا ندارند، دانه های سویا در مکمل ها، نوشیدنی ها و قرص های مختلف قرار گرفته اند.

حتی از پروتئین سویا نوعی آبنبات چوبی نیز درست کرده اند.

میزان مصرف روزانه به دلیل تمام فوایدی که سویا دارا می باشد، اداره کل بهداشت و مواد غذایی مصرف حداقل ۲۵ گرم پروتئین سویا را به صورت روزانه توصیه می کند که در هر وعده می بایست ۲۵/۶ گرم پروتئین سویا مصرف شود.

توجه داشته باشید که سویا به خودی خود یک وعده غذایی معجزه آسا نیست و نباید تنها با خوردن آن انتظار زندگی جاودانه داشته باشید. مانند تمام مواد غذایی، سویا نیز باید با مقادیر فراوانی میوه و سبزیجات تازه و سایر گیاهان فیبردار و غذاهای کم چرب استفاده شود.

سویا سلامتی به ارمغان می آورد هیچ کس انتظار ندارد که شما هر روز توفو بخورید و یا شیر سویا سر بکشید، به همین دلیل تنوع زیادی در محصولات سویا وجود دارد.

با بهره گیری از تکنولوژی مدرن بشر اجازه تولید انواع مختلف فرآوردههای سویا با طعم های متفاوت را دارد.

پس اکنون که به خواص سویا پی بردید، حداقل برای یک بار هم که شده، آن را امتحان کنید. لوبیای سویا (SOYBEAN) در رده حبوبات قرار دارد.

سویا واژه ای ژاپنی (SHOYA) می باشد که به سس سویا اطلاق می گردد. لوبیای سویا درسایزهای مختلف و رنگهای سیاه، قهوه ای، آبی،

زرد و خالدار موجود می باشد.

لوبیای سویا بومی جنوب شرقی آسیا می باشد.

بزرگترین تولید کنندگان لوبیای سویا به ترتیب آمریکا، برزیل، آرژانتین، چین، هند، پاراگوئه، کانادا، بولیوی و ایتالیا می باشند.

در سال ۲۰۰۵ میلادی بالغ بر ۲۱۵ میلیون تن لوبیای سویا توسط کشورهای مذکور تولید گردیده است. مواد تشکیل دهنده لوبیای سویا وزن خشک لوبیای سویا از ۴۰ درصد پروتئین، ۲۰ درصد روغن، ۳۵ درصد کربوهیدارت و ۵ درصد خاکستر تشکیل یافته است. - لوبیای سویا منبع پروتئین کامل می باشد، یعنی تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن را دارا است. لوبیای سویا ارزانترین منبع تامین پروتئین محسوب می گردد. ارزش پروتئین سویا برابر پروتئین تخم مرغ، شیر و گوشت می باشد.

پروتئین جوی دوسر (OAT) نیز چنین ویژگی ای دارد.

پروتئین سویا برای گیاهخواران حائز اهمیت می باشد.

پروتئین سویا در برابر حرارت پایدار است. - کربوهیدراتهای لوبیای سویا شامل کربوهیدرات های محلول در آب سوکروز (SUCROSE) ، رافینوز (RAFFINOSE) ، استاکیوز (STACHYOSE) می باشند.

که دو مورد اخیر ایجاد نفخ می کنند، به استثنای فراورده های تخمیر شده ی لوبیای سویا از قبیل پروتئین سویا، کنسانتره ی سویا، توفو، سس سویا و جوانه سویا. و کربوهیدراتهای غیر محلول در آب شامل سلولز، همی سلولز و پکتین می باشند که جزو فیبرهای رژیمی محسوب می گردند.

- روغن لوبیای سویا از نوع روغنهای غیر اشباع منو و پلی می باشند و به عنوان روغن گیاهی عرضه می گردند.

فواید مصرف لوبیای سویا

۱ - لوبیای سویا همچون کانولا، گردو و دانه کتان از میزان امگا ۳ ی فراوانی برخوردار است.

۲ - لوبیای سویا حاوی شبهه استروژن ها و یا فیتواستروژنها (PHYTOESTROGENS) می باشد.

ساختار شیمیایی این ترکیبات مشابه هورمون طبیعی

استروژن زنان است، اما اثربخشی آنها ۱/۱۰۰۰¬ استروژن می باشد.

عمده فیتواستروژن لوبیای سویا ایزوفلاوون ها (ISOFLAVONES) می باشند.

خواص ایزوفلاوون ها به شرح زیر است - باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و تری گلیسیریدهای خون گردیده و ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش می دهند.

- با رشد تومورها مبارزه می کنند و باعث کاهش خطر ابتلا به سرطانها (به ویژه پروستات، سینه و قولون) می گردند.

- از بزرگ شدن و سرطانی شدن پروستات جلوگیری می کنند.

- با افزایش تراکم استخوانها از پوکی استخوان جلوگیری می کنند.

- علایم یائسگی (از قبیل گر گرفتگی) را کاهش می دهند.

- ایزوفلاوون ها آنتی اکسیدانهای طبیعی بشمار می آیند.

۳ - لوبیای سویا فاقد کلسترول است و چربیهای موجود در آن از نوع غیر اشباع است.

۴ - لوبیای سویا حاوی فیبر و غنی از پروتئین می باشد.

۵ - لوبیای سویا برای سلامتی کلیه ها مفید است. مضرات احتمالی مصرف لوبیای سویا

۱ - لوبیای سویا از سطح بالای اسید فیتیک (PHYTIC ACID=PHYTATE) تشکیل یافته است. اسید فیتیک شکل اصلی ذخیره فسفر در گیاهان است. این ماده یک عامل کلات کننده (CHELATING AGENT) می باشد.

یعنی با اتصال به مواد معدنی ی مهم نظیر کلسیم، منیزیوم، آهن و روی (به ویژه روی) میزان جذبشان را در روده کاهش داده و باعث فقر این مواد معدنی در فرد میشود.

در افرادی که مواد معدنی به اندازه ی کافی دریافت نمی کنند (کودکان، سالخوردگان و افرادی که از سوء تغذیه رنج میبرند) باید لوبیای سویا را با مکمل های روی و کلسیم مصرف کنند.

اما علاوه بر آن اسید فیتیک خواص آنتی اکسیدانی داشته، از

رسوب مواد معدنی در مفاصل و عروق خونی جلوگیری کرده و از خطر ابتلا به سرطان قولون (روده بزرگ) میکاهد.

۲ – وجود ایزوفلاوونها علاوه بر فوایدشان ایجاد مشکلاتی نیز می کنند – مصرف زیاد لوبیای سویا در مردان ممکن است سطح تستوسترون خونشان را کاهش دهد. – مصرف ۳۵ گرم (۱۰ گرم بیش از میزان توصیه شده) سویا باعث سرکوب غده تیروئید و کم کاری تیروئید می گردد. – مصرف زیاد سویا (۲ لیوان شیر سویا در روز) باعث تغییر در سیکل ماهانه زنان میشود.

بطوری که معمولا سیکل ماهانه را طولانی تر میسازد. – مصرف زیاد سویا می تواند کارکرد غدد داخلی را مختل سازد.

۳ – در حدود ۰. ۵ درصد جمعیت به سویا آلرژی دارند.

۴ – مصرف زیاد سویا که حاوی ماده ی باز دارنده آنزیم (TRYPSIN) می باشد، در هضم پروتئین ها ایجاد اختلال کرده و کندی رشد را در نوجوانان سبب می گردد. این عوامل بازدارنده همچنین باعث ایجاد اختلالات پانکراس (لوزالمعده) میشود.

اما فرآورده های تخمیری سویا نظیر توفو از این قاعده مستثنی می باشند.

همچنین این عوامل با حرارت غیر فعال می گردند.

۵ – اصلاح ژنتیکی سویا باعث ایجاد نیتروزامین ها (NITROSAMINES) و لیزینوآلانین (LYSINOALANINE) می گردد که سمی و سرطانزا می باشند.

۶ – لوبیای سویا حاوی (HEMAGGLUTININ) می باشند، که یک گلیکوپروتئین بوده و باعث لخته شدن گلبولهای قرمز میشود.

اما این عامل تنها زمانی خطر ساز است که سویا به صورت وریدی وارد خون گردد.

۷ – مصرف سویا نیاز بدن به مصرف ویتامینهای B۱۲ و D را افزایش می دهد. نتیجه گیری مضرات احتمالی سویا توسط اداره ی دارو و غذای آمریکا (FDA) بررسی گردیده و

بی اساس بودن اغلب آنها را تائید کرده است. اما باید توجه داشت که سویا را باید همراه با غذاهای مختلف دیگر مصرف کرد و از مصرف انحصاری و بیش از اندازه آن اجتناب ورزید (مانند هر نوع مواد غذایی دیگر) . همچنین بهتر است سویا را به همراه مکمل های کلسیم، روی و ویتامین B۱۲ و یا مواد غذایی ای که حاوی این مواد می باشند، مصرف کرد.

شیر سویا (SOY MILK) یک امولسیون پایدار آب، روغن و پروتئین است که با خیساندن لوبیای سویا و آسیاب کردن آنها تولید میشود.

میزان پروتئین آن با شیر گاو برابری می کند (به غیر از نوع کم چرب آن) اما از کلسیم کمتری برخوردار است، به همین خاطر معمولاً آن را با کلسیم و ویتامین B۱۲ غنی سازی می کنند.

مزایای شیر سویا نسبت به شیر گاو

۱ – حاوی آنتی بیوتیک، هورمونها و چربی کمتری می باشد و فاقد کلسترول است.

۲ – احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد.

۳ – باعث کاهش کلسترول و پیشگیری از تصلب شرایین می گردد.

۴ – منبع ویتامین E و لسیتین است.

۵ – فاقد کازئین و لاکتوز است و برای افرادی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز می باشند مناسب است.

۶ – غنی از چربیهای غیر اشباع است که برای سلامتی قلب مفید است. پنیر سویا (TOFU) از دلمه شدن شیر سویا وسپس پرس کردن شیر بسته شده (CURD) تهیه می گردد. در سه نوع سفت، نرم و خامه ای موجود می باشد.

حاوی ویتامین های گروه B بالا بوده، و برخلاف شیر سویا حاوی کلسیم بالایی می باشد.

هضم آن آسان است، حاوی پروتئین و ایزوفلاوون های بالا بوده

و باعث کاهش کلسترول خون میشود.

توفو بایستی حتما در یخچال نگه داری گردد. سس سویا (SOY SAUCE) فرآورده ی تخمیر شده ی لوبیای سویا می باشد.

همواره باید در یخچال و بدور از نور نگهداری گردد وگرنه طعم آن اندکی تلخ میشود.

شیر خشک سویا مخصوص نوزادانی که از عدم تحمل لاکتوز رنج میبرند و یا به شیر انسان و یا گاو حساسیت دارند تولید میشود.

اما نبایستی به عنوان منبع غذایی اصلی در کودک مورد استفاده قرار گیرند، چرا که خطر کمبود کلسیم و روی در کودک وجود خواهد داشت. پروتئین سویا (ISOLATES) - (SOY PROTEINS) نوع بسیار تصفیه شده ی پروتئین سویا بوده و غنی از پروتئین است بطوری که محتوای پروتئین آن ۹۰ درصد است. از آرد سویا که چربی آن گرفته شده تهیه می گردد و فاقد چربی و کربوهیدرات می باشد.

طعم آن خنثی بوده و به عنوان بهبود دهنده ی بافت فرآورده های گوشتی، افزایش محتوای پروتئینی، ب هبود طعم و عامل امولسیون کننده مصرف می گردد. - کنسانتره حاوی ۷۰ درصد پروتئین بوده و در واقع سویای بدون آب است. فاقد سبوس، چربی و کربوهیدارت است. در فرآورده های های مخصوص صبحانه، غذاهای آماده و گوشتی مصرف میشود.

- آرد سویا از آسیاب لوبیای سویا تهیه می گردد. در دو نوعِ با چربی ی کامل و بدون چربی موجود است. فاقد گلوتن بوده و نان حاصل از آن بافتی متراکم دارد.

- پروتئین سویای بافت دار (TSP) از خمیر آرد بدون چربی ی سویا و آب تهیه می گردد. روش پخت لوبیای سویا لوبیای سویا را درون ظرف آب به مدت ۶ ساعت بخیسانید. سپس به مدت

۴۰ دقیقه درون آب آنهـا را بپزیـد. نکته سویـا در صـنعت در تهیه روغنها، صابون، مواد آرایشـی، رزینها، پلاستیکها، جوهرها، حلال ها، مداد رنگی ها، البسه و غیره کاربرد دارد.

خواص مخمر آبجو

مخمر آبجــو و یــا مخمر تغــذیه ای ســلولهای خشــک شــده و غیر فعــال مخمری بـه نـام SACCHAROMYCES CEREVISIAE می باشد.

منظور از غیر فعـال اینست که خاصـیت تخمیر کننـدگی خود را از دست داده است. مخمر هـا جزو قارچهـای تـک سـلولی می باشند.

مخمر ساکارومایســس سـروزیه در تهیه مشـروبات الکلی و ور آمـدن خمیر نـان در نانواییها و شـیرینی پزیها مورد اسـتفاده قرار میگیرد.

اما از آنجایی که این ماده ارزش تغـذیه ای بالایی دارد به عنوان مکمل غـذایی نیز عرضه می گردد. مخمر آبجو معمولا طعمی بسیار تلخ دارد.

ترکیبات مخمر آبجو

۱ – مخمر آبجو حاوی تمام ویتامینهای گروه B می باشد به غیر از ویتامین B۱۲، مگر اینکه مخمر آبجو با این ویتامین نیز غنی سازی شده باشد.

ویتاینهای B شامل تیامین (B۱) ، ریبوفلاوین (B۲) ، نیاسین (B۳) ، پانتوتنیک اسید (B۵) ، پیروکسیدین (B۶) ، فولیک اسید و یا فولات (B۹) ، بیوتین (H) .

۲ – مخمر آبجو حاوی ۱۶ نوع اسـید آمینه می باشد که تمام اسیدهای آمینه ضروری را شامل می گردد. در هر ۳۰ گرم مخمر آبجو ۱۶ گرم پروتئین وجود دارد.

۳ – مخمر آبجو حـاوی ۱۴ نوع مواد معـدنی می باشد به ویژه کروم، فسفروسـلنیوم. روی، آهن، مس، منیزیوم، منگنز و پتاسـیم دیگر مواد معدنی موجود در مخمر آبجو می باشند.

۴ – کروم موجود در مخمر آبجو بهترین منبع غذایی کروم محسوب می گردد.

۵ – مخمر آبجو حاوی فیبر نیز می باشد.

در هر ۳۰

گرم از مخمر آبجو ۶ گرم فیبر موجود است.

۶ - مخمر آبجو حاوی بتا گلوکان می باشد.

بتا گلوکان یک آنتی اکسیدان قوی بوده و در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است.

۷ - مخمر آبجو حاوی نوکلئیک اسیدها و نوکلئوزیدها می باشد.

به ویژه ریبونوکلئیک اسید (RNA) و اینوزین. خواص مخمر آبجو

۱ - نوکلئیک اسید ها و نوکلئوزیدها ترمیم بافتها را تسریع کرده و روند پیری را کند میسازند.

۲ - سلنیوم موجود در مخمر آبجو خاصیت ضد سرطانی دارد، از سلولهای کبدی محافظت می کند و یک آنتی اکسیدان قوی می باشد که از امراض قلبی - عروقی پیشگیری می کند.

۳ - کروم موجود در مخمر آبجو دارای خواص تنظیم سطح قند خون (کاهش قند خون) - کاهش گلوکز ناشتا و بهبود تحمل گلوکز در افراد دیابتی با افزایش حساسیت سلولها به انسولین - کاهش چربیهای بدن و افزایش توده عضلانی (در صورتی که با ورزش و رژیم غذایی متعادل همراه باشد) - کاهش کلسترول و تری گلیسریدهای خون - کاهش سطح کلسترول بد (LDL) وافزایش سطح کلسترول خوب (HDL) .

۴ - افزایش اشتها - افزایش سطح انرژی بدن - رفع خستگی - کمک به ترمیم بافتهای آسیب دیده - تقویت سیستم ایمنی و عصبی - حفظ و بهبود سلامتی پوست، مو، چشمها، دهان، کبد و مجاری گوارشی. از دیگر فواید مخمر آبجو می باشد.

۵ - ویتامینهای گروه B در متابولیسم کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها نقش دارند.

۶ - از مخمر تغذیه ای می توان در درمان ویا پیشگیری بیماریها و اختلالات زیر بهره گرفت استرس، افسردگی، خستگی مزمن، بیماریهای عود کننده، آکنه مزمن، اگزما، اسهال، سرماخوردگی،

سرفه و گلودرد و سوء هاضمه.

۷ – مصرف مخمر آبجو فلور طبیعی روده را تغییر داده و باکتریهای مفید روده را افزایش و باکتریهای مضر و بیماریزای روده را کاهش می دهد.

۸ – مصرف مکمل مخمر آبجو کمک می کند تا راحت تر به خواب رویم.

نیاسین و پیروکسیدین موجود در آن ترشح سروتونین را در مغز افزایش می دهد.

۹ – فیبر موجود در مخمر آبجو در بر طرف کردن یبوست موثر است. موارد منع مصرف

۱ – افراد مبتلا به نقرس نبایستی از آن استفاده کنند.

۲ – زنان باردار و یا شیرده بهتر است از مصرف آن خودداری کنند، مگر زیر نظر پزشک.

۳ – افرادی که سیستم ایمنی بدنشان خیلی ضعیف است بایستی از مصرف آن خودداری کنند.

تداخلات احتمالی و عوارض

۱ – به ندرت در برخی افراد ایجاد آلرژی می کند.

۲ – مصرف همزمان این مکمل با داروهای بازدارنده اکسیداز تک آمین (موجود در داروهای پارکینسون و ضد افسردگی) موجب افزایش فشار خون می گردد.

۳ – مکمل مخمر آبجو اثر داروهای ویژه دیابت را تقویت کرده و موجب کاهش قند خون و هیپوگلیسمی می گردد.

۴ – افرادی که به تازگی مصرف این مکمل را آغاز کرده اند ممکن است دچار نفخ گردند.

برای جلوگیری از این عارضه بهتر است مصرف آن را با دوز پایین شروع کرده و بتدریج دوز مصرفی آن را افزایش دهند.

۵ – ممکن است در موارد نادر میگرن را تشدید کند.

اشکال دارویی رشته، پودر، قرص، کپسول و محلول. دوز مجاز مصرفی معمولا دوز مصرفی روزانه آن ۲ – ۱ قاشق غذاخوری (شکل محلول) و از ۲ تا

۸ قرص متغیر می باشد.

با اینکه مصرف دوز بالای این مکمل عوارض خطرناکی در برندارد اما بهتر است از مصرف بیش از اندازه آن خودداری کنید. نکته از مصرف مخمر نان و یا مخمر آبجو فعال خودداری کنید چرا که مخمر فعال بر خلاف مخمر غیر فعال ویتامینهای گروه B و سایر مواد مغذی را از بدن دفع کرده و همچنین نفخ آور نیز می باشند.

خواص ماست برای سلامتی

خواص متفاوت ماست و تاثیرهای مطلوبی که می تواند برای افراد در بر داشته باشد، برای سال هاست که مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است، اما با این وجود هنوز هم افرادی هستند که نمی دانند ماست چه فوایدی را می تواند برای آنها در بر داشته باشد.

ماست می تواند سلامت بدن شما را بطرق مختلف افزایش بخشد.

به همین دلیل سعی کنید دفعی دیگر که به سوپر مارکت رفتید، ماست را در لیست خرید خود جای دهید تا بتوانید از مزایای آن بهرمند شوید. فواید برجسته ی ماست به دلیل فرایند جالبی که ماست طی آن تهیه می شود، بوجود می آیند.

ماست همان شیر است که هر قومی بنا به آداب و رسوم و فرهنگ خود از آن ماست می گیرد.

این ماده لبنی حاوی باکتری هایی است که برای عملکرد مطلوب بدن ضروری می باشند.

این باکتری های خوب از رشد باکتری های زیان آور که سبب ایجاد عفونت، چرک و سایر بیماری ها می شوند، جلوگیری می کنند.

اگر میزان باکتری های خوب بدن در سطح مطلوبی قرار داشته باشد، آنوقت سیستم گوارشی بهتر عمل می کند و سیستم ایمنی بدن نیز ارتقا پیدا خواهد کرد.

همچنین این باکتری های خوب از ترش کردن معده نیز جلوگیری می کنند.

برخی از تحقیقات

جدید نیز حاکی از این امر هستند که باکتری های خوب موجود در ماست از عفونت مجاری ادراری نیز جلوگیری می کنند.

زمانی که فرد از انواع آنتی بیوتیک ها استفاده می کند، این دارو سبب از بین رفتن باکتری های خوب خون میشود.

اگر به طور مکرر ماست بخورید، سطح باکتری های خوب بدن در حد نرمال باقی خواهد ماند.

به دلیل وجود مواد خاصی که در ماست یافت می شود، میزان لاکتوز آن نیز در حد پایینی قرار گرفته و این ماده لبنی را جایگزین خوبی برای شیر می نماید. افرادی که به لاکتوز حساسیت داشته و نمی توانند از مواد لاکتوز دار استفاده کنند، می توانند ماست را به عنوان یک جایگزین مطلوب برای خود انتخاب نمایند.

از آنجایی که ماست از فراورده های لبنی بدست می آید، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می باشد که برای حفظ سلامت استخوان ها و دندان ها از اهمیت بالایی برخوردار می باشد.

کلسیم برای افرادی که دارای تراکم استخوانی پایین بوده و همچنین بیماران مبتلا به پوکی استخوان نیز مفید می باشد.

میزان متعادلی از کلسیوم می تواند بدن را سلامت نگه داشته و آن را به کاهش وزن تشویق نماید. ماست همچنین منبع مناسبی از پروتئین می باشد.

پروتئین انرژی زیادی به بدن می دهد و به شما کمک می کند که در طول روز سالم، شاداب و سرزنده باشید. بسیاری از سیستم های داخلی بدن برای ترمیم خود نیازمند پروتئین می باشند، به ویژه ماهیچه ها. پروتئین همچنین معده را پر کرده و سبب می شود تا شما برای مدت زمان طولانی تری احساس سیری کنید. ماست همچنین می تواند در رژیم غذایی شما به طرق مختلف مفید باشد.

با اضافه کردن میوه، انواع توت، خشکبار، شکلات،

و آبنبات به ماست خود می توانیـد آن را به یک دسـر خوشـمزه تبـدیل کنیـد و جایگزین دسـر های ناسالم کنیـد. همچنین در دستورهای غذایی می توانید به جای شیر از ماست استفاده کنید به عنوان مثال در کلوچه، پنککک و پای انواع میوه ها. در زمان خریـد مـاست بایـد دقت کنیـد؛ چرا که هر چه محصول طبیعی تر باشـد، خواص آن بیشتر است. مـاست های حیوانی از بهترین انواع ماست ها به شمار می روند.

به دنبال ماست هایی باشید که چربی آنها پایین است و شکر کمی دارند.

برخی از کارخانجات، ماست را در انواع کم چرب و حتی بدون چربی نیز تولید می کنند.

در نهایت باید به خاطر داشته باشید که ماست می بایست از شیر پاستوریزه شده تهیه شود، هر گونه فرایند پاستوریزاسیونی که پس از تخمیر، صورت بگیرد سبب از بین رفته بـاکتری هـای مفیـد ماست می شود و فوایـد و خواص ماست را نیز کاهش می دهد.

خواص و انواع چای

چای یک نوشیدنی حاوی کافئین می باشـد که با خیسانـدن برگهای گیاه کاملیا سـیننس (CAMELLIA SINENSIS) در آب داغ تهیه می گردد. کشورهای عمـده تولید کننده چای عبارتند از چین، هند، بنگلادش، پاکسـتان، ایران، کره، سـریلانکا، تایوان، ژاپن، استرالیا، آرژانتین، کنیا، انـدونزی و نپال. برگهای چای پس از چیـدنماننـد سـیبی که در معرض هوا قرار میگیرد تغییر رنگ می دهد، خیلی سریع پژمرده شده و اکسیده می گردند.

علت آن تخمیر آنزیمی است که بـاعث تجزیه کلروفیـل و آزاد شـدن تانین برگهای چای می گردد. چای به ۴ گروه بر اساس درجه و مدت زمان اکسیداسیون برگ های چای تقسیم بندی می شود.

در واقع روند اکسیداسیون در هر گروه در مرحله خاصی با خارج ساختن آب برگها

توسط حرارت دادن متوقف می گردد.

۱ - چای سیاه (BLACK TEA) روند تولید آن به این نحو می باشد که برگهای چای را پس از برداشت آن در دما و رطوبت کنترل شده رها می کنند تا اکسید گردد. اکسیداسیون در چای سبز قابل ملاحظه بوده و مدت آن ۲ هفته تا یک ماه بطول می انجامد. سپس برگهای چای خشک می گردند تا روند اکسیداسیون متوقف گردد. چای سیاه نسبت به انواع دیگر ک

افئین بیشتری دارد به همین خاطر طعم آن قویتر می باشد.

اما بر خلاف چای سبز، چای سیاه طعم خودرا پس از گذشت سالها از تاریخ تولید حفظ می کند.

این نوع چای متداولترین و پر مصرف ترین نوع چای در دنیا می باشد.

۲ - چای سبز (GREEN TEA)

روند اکسیداسیون در این نوع چای پس از حداقل اکسید شدگی متوقف می گردد. پس از چیدن برگ های چای سریعا با بخار آب داغ آنزیمهای اکسید کننده موجود در برگهای چای را از میان برده و سپس برگها را خشک می کنند.

در واقع در چای سبز مرحله اکسیداسیون حذف می گردد. این نوع چای طعم ملایم و گیاه مانندی دارا بوده و بیشتر در چین و ژاپن مصرف می گردد.

۳ - چای اولانگ (OOLONG) اولانگ به معنی اژدهای سبز می باشد و مرحله اکسیداسیون آن ۲ تا ۳ روز بطول می انجامد. این چای نیز در چین و ژاپن مصرف می گردد.

۴ - چای سفید (WHITE TEA)

در تهیه آن از برگهای تازه روئیده (جوانه ها) چای استفاده می گردد که اکیسد نیز نمی گردند.

بیشترین اثر ضد سرطانی را این نوع چای به خود اختصاص داده است. این چای در چین مصرف می گردد.

انواع دیگر چای بر حسب ترکیبات آن * چای یخ (ICED TEA) معمولا به چای اندکی لیمو ترش و شیره ذرت اضافه شده و درون فنجان حاوی یخ ریخته شده و سرو می گردد.

* سبک انگلیسی (ENGLISH STYLE)

در این روش چای همراه با خامه و لیمو ترش سرو می گردد.

* بوبا (BUBBLE TEA، BOBA)

این نوشیدنی تشکیل گردیده از چای یخ، شیر و گوی های صمغ مانندی که به مروارید موسوم بوده و از گیاه تاپوئیکا تهیه می گردد.

* چای کیسه ای (TEA BAG)

در چای کیسه ای از خاک چای استفاده می گردد که از نظر دوستاران چای زیاد محبوب نمی باشد.

* در فرهنگهای مختلف چای را همراه با مواد گوناگونی مصرف می کنند مانند هل، شکر، عسل، لیمو ترش، شیر، مربای میوه ها و چاشنی های دیگر.

چگونه چای را دم کنیم

* چگونگی دم کردن چای سیاه

آب را به درجه جوش رسانده (۱۰۰ درجه سانتی گراد) سپس روی چای میریزیم - زمان دم کشیدن نباید کمتر از ۳۰ ثانیه و طولانی تر از ۵ دقیقه گردد - زیرا پس ازآن تانین چای بتدریج آزاد شده و اثر محرک کافئین را خنثی و طعم چای را نیز تلخ می کند.

* چگونگی دم کردن چای سبز

دمای آی در این حالت باید ۸۵ - ۸۰ درجه سانتی گراد باشد.

معمولا هر چه کیفیت چای سبز بالا تر باشد دمای آب نیز می باشد کمتر باشد.

ترجیحا بهتر است قوری چای پیش از دم کردن چای از قبل با قرار دادن قوری درون یک کاسه حاوی آب داغ، گرم گردد.

* چگونگی دم کردن چای اولانگ

همانند دم کردن چای سبز

می باشد اما دمای آب در این نوع چای می باید ۱۰۰ - ۹۰ درجه سانتی گراد باشد.

* برای جلوگیری از پخش شدن تفاله های چای درون قوری می توانید از وسیله ای بنام اینفیوزر (TEA INFUSER) استفاده کنید که یک کره تو خالی مشبک است و چای را هنگام دم کردن درون آن ریخته و سپس درون قوری می اندازیم.

ترکیبات تشکیل دهنده چای

۱ - کافئین.

۲ - تیوفیلین (THEOPHYLLINE)

این ماده ساختاری همچون کافئین دارد که هم در چای سبز و هم سیاه موجود می باشد.

اثرات آن در بدن عبارت است از شل کردن عضلات نایژه های ریه، افزایش جریان خون کلیه ها، افزایش انقباض پذیری و کارایی عضلات قلب، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون و اثرات ضد التهابی.

۳ - تانین (TANNIN)

یک پلی فنول تلخ مزه می باشد.

که اثر آن در بدن آرام بخشی سیستم عصبی مرکزی انسان می باشد.

یک عیب تانن این است که از جذب مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می کند.

۴ - تیانین (THEANINE)

در چای چندین آمینو اسید وجود دارد اما بیشترین میزان اسید آمینه چای را تیانین تشکیل می دهد. عمده طعم چای به خاطر وجود همین ماده است.

۵ - کاتچین (CATECHIN)

این ماده بسیار مفید بوده و برای سلامتی بسیار سودمند است. کاتچین در چای سبز و سیاه وجود داشته اما میزان آن در چای سبز بیشتر می باشد.

اثرات آن در بدن عبارتند از ضد سرطان می باشد، کاهش دهنده کلسترول خون، یک آنتی بیوتیک و آنتی ویروس قوی، جلوگیری از افزایش یافتن فشار خون و جلوگیری از افزایش یافتن قند خون.

۶ - ویتامینهای E، C، B COMPLEX ویتامین

ای یک آنتی اکسیدان قوی می باشد که برای بدن بسیار مفید است. ویتامین سی کاهش دهنده استرس بوده و علایم سرماخوردگی را نیز تقلیل می دهد. ویتامین ب کمپلکس کمک می کند به متابولیسم کربوهیدراتها.

۷ - فلوراید و فلووانوئید (FLAVONOID) فلوراید در استحکام دندان و فلووانوئید از ایجاد بوی بد دهان پیشگیری کرده و همچنین دیواره عروق خونی را تحکیم می کند.

۸ - همچنین چای حاوی فیبر، کربوهیدرات، لیپید و کاراتنوئید نیز می باشد.

* چای یک محرک است و یا یک آرام بخش؟

هر دو. چای تا پیش از ۲ دقیقه از دم کشیدن اثر محرک دارد اما پس از این مدت بتدریج از خاصیت محرک بودن آن کاسته شده و به خاصیت آرام بخشی آن افزوده می گردد. پس از گذشت ۵ دقیقه از دم کشیدن چای کاملا به یک آرام بخش مبدل می گردد. هر دو نوع چای سیاه و سبز برای سلامتی انسان مفید می باشند اما چای سبز به سبب آنکه عمل اکسیداسیون روی برگهای آن صورت نگرفته خاصیتش از چای سیاه بیشتر است. فواید چای برای سلامتی بدن

۱ - پیشگیری، تسکین علایم و تسریع بهبودی سرماخوردگی و آنفولانزا.

۲ - پیشگیری از بوی بد دهان.

۳ - پیشگیری و کاهش اثرات دیابت نوع دوم.

۴ - کاهش علایم مواد حساسیت زا.

۵ - کاهش علایم عارضه پارکینسون.

۶ - گسترش عفونت ویروس HIV را در بدن کاهش می دهد.

۷ - حفظ کننده تعادل مایعات بدن می باشد.

۸ - رفع خستگی و استرس.

۹ - پیشگیری و التیام درد بیماری آرتروز.

۱۰ - پیشگیری از عارضه پوکی استخوان.

۱۱ - آسیبهایی که سیگار به DNA وارد

می آورد را کاهش می دهد.

۱۲ – کند کننده روند پیری.

۱۳ – جلوگیری از لخته شدن خون.

۱۴ – یک ضد ویروس و ضد باکتری.

۱۵ – افزایش متابولیسم و کمک به کاهش وزن.

۱۶ – افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن.

۱۷ – اثرات ضد التهابی دارد.

۱۸ – تصفیه خون و کنترل فشار خون و کلسترول.

۱۹ – پیشگیری از اختلالات پوستی.

خواص و فواید عسل

این ماده زرین، غنی و فوق العاده محصول معجزه آسای زنبورهای عسل است و جایگزین مناسبی برای شکر سفید به شمار می رود.

هر چند در تمامی سال موجود می باشد، اما باید دانست که در تابستان و پاییز به عمل می آید و در این موقع از سال از سایر مواقع تازه تر می باشد.

فرایند اعجاب انگیز تهیه عسل از چرخش زنبورها به دور گل ها شروع می شود.

آنها در همین حال شهد گل ها را در دهان خود جمع می کنند.

شهد گل ها با آنزیم مخصوصی که در بزاق دهان زنبور وجود دارد، ترکیب شده و طی یک فرایند شیمیایی تبدیل به عسل می شود.

زنبورها، عسل را به داخل کندو می برند و آن را درون حفره ها و دیواره های هر شبکه از کندو ذخیره می کنند.

ارتعاشی که از بال زدن های آنها ایجاد می شود، کار تهویه را انجام داده و موجب می شود رطوبت بیش از اندازه آن از بین رفته و آماده مصرف گردد. فواید علاوه بر اینکه عسل به عنوان شیرین کننده مغذی و طبیعی به شماره می رود، تحقیقات حاکی از این امر هستند که ترکیبات منحصر بفرد عسل، از آن یک ضد میکروب و ضد اکسیدان قوی درست می کنند.

عسل ناخالص (خام) – ماده ای ضد

باکتری، ضد ویروس، ضد قارچ خواص عسل – مانند اکثر مواد غذایی – به کیفیت آن بستگی دارد؛ اما در این مورد بخصوص، کیفیت از اهمیت بالاتری برخوردار است، چرا که گرده هایی که به پاهای زنبور عسل می چسبند، خاصیت درمانیشان در گیاهان مختلف، متفاوت می باشند.

به علاوه در فرایند درست شدن عسل بسیاری از مواد مغذی در داخل کندو باقی می ماند.

می توان گفت که عسل ناخالص (یا همان عسل اولیه) حاوی همان صمغی است که در موم وجود دارد.

موم گاهی اوقات با نام چسب زنبور نیز شناخته می شود که عبارت است از یک مخلوط مرکب صمغی شکل و مواد دیگری که زنبور های عسل با استفاده از آن کندو را آب بندی می کنند و آن را در مقابل باکتری و سایر میکرو ارگانیسم ها محفوظ نگه می دارند.

زنبور عسل موم را با ترکیب کردن صمغ گیاهان با ترشحات خود درست می کند.

جالب است بدانید که موادی شبیه به قیر خیابان نیز در موم دیده می شود.

گاهی اوقات زنبورهای نگهبان از پرده های خاصی در داخل هر یک از حفره های کندو استفاده می کنند تا موم را در آن محوطه انباشته کنند، سپس سایر زنبورها از این ماده در دورتادور شانه عسل استفاده می کنند و کلیه شکاف ها را از این صمغ ضد باکتری، ضد ویروس و ضد قارچ پر می کنند.

صمغی که در موم وجود دارد تنها حاوی مقدار کمی از مواد مغذی است که در عسل یافت می شود.

تحقیقات نشان داده اند که به طور کلی عناصری که در عسل و موم وجود دارند می توانند از بروز سرطان و تومور جلوگیری نمایند.

از این موارد می توان به فنیل کتینوری

متیل اسید، فنی اتیل دی متیل کافیت اشاره کرد.

محققان بر این باورند که این ترکیبات از بروز سرطان روده در حیوانات جلوگیری می کنند که این امر با کم شدن فعالیت دو آنزیم با نام های فسفاتیدیلینوسیتول نوعی فسفو لیپاز C لیپوکسیجن امکان پذیر می شود.

زمانی که عسل خام طی فرایند گرمایشی قرار می گیرد بسیاری از خواص مفید اولیه خود را از دست می دهد. عسل کارایی ورزشی را افزایش داده و موجب بهبود جراحات می شود اصولاً از عسل به عنوان ماده ای انرژی زا استفاده می کنند.

در تحقیقات اخیر ثابت شده که از عسل همچنین می توان به عنوان یک ماده ارگوژنیک (موادی که قابلیت اجرایی ورزشکاران را ارتقا می بخشد) نیز استفاده کرد.

همچنین این ماده در بهبود زخم ها و سایر جراحات نیز نقش مهمی را ایفا می کند.

سال ها پیش در زمان بازی های المپیک معمولاً ورزشکاران برای بدست آوردن نیرو و توان بیشتر از مواد غذایی مخصوصی استفاده می کردند که در این میان می توان به عسل و انجیر خشک اشاره کرد.

در حال حاضر نیز عده ای از پژوهشگران تحقیقات خود را بر روی این ماده شروع کرده اند.

یکی از تحقیقاتی بر روی ۳۹ نفر ورزشکار وزنه بردار که هم شامل خانم ها می شدند و هم آقایون، انجام شد.

این افراد تحت آموزش های سنگین وزنه برداری و بدن سازی قرار داشتند.

آنها پس از اتمام تمرینات مکمل پروتیئن خود را یا با شکر یا مالتودکسترین و یا عسل مخلوط کرده و مصرف می نمودند.

قند خون گروهی که از عسل استفاده می کردند در تمام طول مدت ۲ ساعت تمرین ثابت باقی می ماند.

همچنین قدرت ماهیچه ها و نیروی ذخیره شده در آن

دسته از افرادی که از مکمل پروتئین و عسل استفاده کرده بودند نسبت به سایرین افزونی داشت. ثابت نگه داشتن قند خون در طی تمرینات استقامتی در کنار مصرف کربوهیدرات یکی از راههای مناسب برای ذخیره گلیکوژن در ماهیچه هاست. همان طور که مطلع هستید گلیکوژن نوعی قند ذخیره شده در ماهیچه هاست که حالت سوخت آماده مصرف را دارد.

به همین دلیل ورزشکارانی که از عسل استفاده می کردند گلیکوژن کافی در ماهیچه هایشان ذخیره می شد و روز آینده می توانستند با بالاترین آمادگی و دارا بودن بالاترین میزان سلامتی در تمرینات شرکت کنند.

تا این لحظه ثابت شد که عسل می تواند به عنوان منبع دیگری از کربو هیدارت به ورزشکاران کمک کند تا در بهترین وضعیت واکنش نشان دهند و می توان ادعا کرد که نسبت به تمام انتخاب های دیگر ارجحیت دارد.

از دیگر خواص شفا بخش عسل، می توان به قابلیت بالای آن در بهبود جراحات اشاره کرد.

برای قرن ها عسل به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده و همچنین گندزدا مورد استفاده قرار می گرفت و به صورت موضعی بر روی زخم ها، سوزش ها و جراحات استعمال می شد.

در یکی از بررسی هایی که در هند انجام شده، محققان خواص دارویی عسل را با درمان قراردادی (سولفادیازین) بر روی ۱۰۴ بیماری که دارای سوختگی درجه یک بودند، امتحان کردند.

پس از گذشت یک هفته از شروع درمان ۹۱ ٪ از بیمارانی که تحت معالجه با عسل قرار گرفته بودند، هیچ گونه عفونتی نکردند.

این در حالی است که تنها ۷٪ از افرادی که از دارو استفاده کرده بودند، دچار عفونت نشدند.

همچنین بسیاری از بیمارانی که در

گروه درمانی عسل قرار گرفته بودند، قادر شدند تا خیلی زودتر بهبود پیدا کنند.

یکی دیگر از مزایای عسل در تحقیقی که بر روی افراد سزاریانی و هستورکتومی (بیرون آوردن رحم) انجام شد، کاملاً مشهود است. بدن این افراد خیلی زودتر از سایرین، از کلیه عفونت ها پاک شد و خیلی زودتر از بیمارستان مرخص شدند.

واکنش شفابخش عسل آن هم زمانی که به صورت موضعی استعمال می گردد، از روند خاصی پیروی می کند.

از آنجاییکه عسل به طور اخص از گلوکز و فراکتوز (دو نوع قندی که آب زیادی به خود جذب می کنند) تشکیل شده، به همین دلیل آبی را که در روی زخم ها جمع می شود را به خود جذب می کنند، از این رو رشد باکتری ها و قارچ ها در آن محل متوقف می شود.

این میکروارگانیسم ها (همان موجودات ذره بینی قارج و باکتری) در محیط های مرطوب و نمدار رشد می کنند.

همچنین عسل خام دارای آنزیمی به نام گلوکز اکسیداس می باشد که وقتی با آب مخلوط می شود، پر اکسیدهیدروژن تولید می کند که این ماده خود به عنوان نوعی ضد عفونی کننده خفیف شناخته می شود.

علاوه بر آنزیم های خاصی که در عسل یافت می شوند و نقش مرهم را ایفا می کنند، عسل شامل آنتی اکسیدان فلاوانوید نیز می باشد که نقش آنتی باکتریال را اجرا می کند.

یکی از ضد اکسیدانها، چینوسمرین نام دارد که تنها مختص به عسل می باشد، پژوهشگران هم اکنون در حال مطالعه این عنصر هستند تا با خواص ضد اکسنده آن بیشتر آشنا شوند.

یکی دیگر از مطالعات آزمایشگاهی بر روی عسل سترون نشده نشان داده است که این ماده واکنش به جایی در مقابل استافی لوکسز

(باکتری که در همه جا وجود دارد و باعث ایجاد عفونت در زخم های باز می شود) از خود نشان می دهد. عسلی که رنگ آن کمی تیره تر است، به ویژه عسلی که از گل های گندم سیاه، و تپلو درست شده باشد حاوی مقادیر بیشتری آنتی اکسیدان نسبت به سایر انواع عسل ها می باشد.

همچنین عسل خام و عسلی که تحت فرایندهای شیمیایی قرار نگرفته باشد، دارای مزایای بیشتری نسبت به انواع مشابه خود می باشد.

روزانه یک قاشق عسل بدن را در مقابل رادیکال های آزاد محافظت می کند مصرف روزانه یک قاشق عسل گردش خون در رگ ها را تسریع می بخشد و موجب تولید آنتی اکسیدانهای خاصی در بدن انسان می شود.

این امر در دویست و بیست و هفتمین نشست جامعه دارویی آمریکا که در ۲۸ مارچ سال ۲۰۰۴ در کالیفرنیا برگزار شد، به اثبات رسید. در این همایش هیدرون گرس زیست شیمیدان و همکارانش ۲۵ تحقیق مشابه را از دانشکده دیویس کالیفرنیا ارائه دادند.

طی این مطالعات، افراد تحت آزمایش علاوه بر رژیم غذایی روزانه خود، یک قاشق سوپخوری عسل مصرف میکردند.

پس از اینکه محققان نمونه های خونی آنها را در طی فواصل زمانی معین، بر روی نمودار بردند، به این نتیجه رسیدند که ارتباط مستقیمی میان مصرف عسل و میزان پلی فنولیک (نوعی آنتی اکسیدان) در خون وجود دارد.

عسل برای افراد سالم، کسانی که کلسترول بالا و دیابت نوع ۲ دارند، مفید می باشد در آزمایش های مختلفی که بر روی افراد سالم و کسانی که دارای کلسترول بالا بودند و یا اینکه دچار دیابت نوع دوم بودند، انجام شد، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که عسل یکی از

مناسب ترین شیرین کننده ها برای تمام گروه های ذکر شده می باشد.

برای ۱۵ روز، به ۸ فرد سالم، ۶ بیمار با کلسترول بالا، و ۷ بیماری که دارای دیابت نوع دوم بودند به میزان مشابهی شکر، عسل مصنوعی، و عسل طبیعی خورانده شد.

در افرادی که از سلامت کامل برخوردار بودند، مصرف شکر و عسل ساختگی یا تاثیر منفی بر روی آنها داشت و یا به طور کلی هیچ تاثیری نداشت. این در حالی است که مصرف عسل طبیعی در این افراد منجر به کاهش ۷ درصدی کلسترول، ۲٪ تری گلیسرید، ۶٪ هموسیستین (یکی از فاکتورهای ریسک ابتلا به بیماری های قلب – عروقی) ، و ۶٪ قند خون شد.

همچنین HDL و یا همان کلسترول خوب خون آنها به میزان ۲٪ افزایش پیدا کرد.

در بیمارانی که دارای کلسترول بالا بودند، عسل مصنوعی میزان LDL یا همان کلسترون بد خون را کاهش داد. این امر در حالی است که مصرف طبیعی عسل منجر به کاهش ۸ درصدی کلسترول شد که در این میان سهم کلسترول بد خون ۱۱٪ بود.

همچنین پروتئین انفعالی C نیز تا ۷۵٪ کاهش پیدا کرد.

و نهایتاً در بیمارانی که مبتلا به دیابت نوع دوم بودند، مصرف عسل طبیعی باعث کاهش قابل توجه قند خون در آنها گردید. بنابراین بهتر است کمی عسل را صبح ها در شیر، ظهرها در ماست و یا یعد از ظهر در چای خود مخلوط کنید و از نوشیدن آن لذت ببرید. به نظر می رسد که مصرف یک قاشق عسل به طور روزانه، نیاز شما به مصرف داروهای مختلف را تا حد زیادی کاهش می دهد. هر چند آداب

غذایی جدید، مانند گذشته به خواص غذایی فوق العاده عسل اهمیت نمی دهد، اما نباید فراموش کرد که عسل حاوی مقادیر زیادی ویتامین B۲، ویتامین B۶ و آهن و منگنز می باشد.

تعریف عسل یک شیرین کننده چسبناک است که به طور طبیعی توسط زنبورها برای تغذیه شخصی شان استفاده درست می شود.

تهیه عسل از چرخش زنبورها به دور گل ها شروع می شود.

آنها در همین حال شهد گل ها را در دهان خود جمع می کنند.

شهد گل ها با آنزیم مخصوصی که در بزاق دهان زنبور وجود دارد، ترکیب شده و طی یک فرایند شیمیایی، تبدیل به عسل می شود.

زنبورها، عسل را به داخل کندو می برند و آن را درون حفره ها و دیواره های هر شبکه از کندو ذخیره می کنند.

ارتعاشی که از بال زدن های آنها ایجاد می شود، کار تهویه را انجام داده و موجب می شود رطوبت بیش از اندازه آن از بین رفته و آماده مصرف گردد. عسل در محدوده رنگ ها متفاوتی از جمله سفید، کهربایی، قرمز، قهوه ای و تقریباً سیاه درست می شود.

طعم و حالت آن به شهد گل هایی که عسل از آن تهیه میشود، بستگی دارد.

بیشتر زنبورها عسل را از شهد گل هایی نظیر شبدر، یونجه، خلنگ، و اقاقیا درست می کنند، اما می توان گفت که عسل از گل های متفاوت از جمله سنبل و آویشن نیز می تواند گرفته شود.

تاریخچه عسل از قرن ها پیش هم به عنوان غذا و هم به عنوان دارو مورد استفاده بشر قرار میگرفته. پرورش زنبور عسل به منظور تهیه عسل، برمی گردد به ۷۰۰ سال پیش از میلاد مسیح. برای مدت ها عسل به عنوان یک ماده خوراکی مقدس و نادر شناخته می شده. در

زمـان باسـتان از عسل بیشتر در مراسم مـذهبی به عنوان ماده ای برای تکریم خـدایان اسـتفاده می شـده. همچنین از عسل برای مومیایی کردن مردگان نیز بهره می جستند.

از این گذشـته به عنوان دارو و وسـیله ای برای آراسـتن و زیبایی نیز به کار می رفته. در تاریـخ اینطور آمده که برای مدت ها، تنهـا خـانواده هـای ثروتمنـد، توان اسـتفاده از عسـل را داشـتند چرا که این ماده آنقـدر گران بوده که تنها خانواده های متمول قدرت خرید آن را پیدا می کردند.

پرستیژ عسل برای قرن ها ادامه داشت تا زمانی که طرز تهیه شکر تصویه شده از چغندر قند و نیشکر کشف شد.

از آنجـایی که تولیـد شـکر در مقـادیر انبوه، گسترش پیـدا کرد و از قیمت منـاسبی نیز برخوردار بود، توانست جای خود را در میان مردم باز کند.

به مجرد جلب توجه مردم به شـکر، عسـل در مصارف آشپزی جای خود را به شـکر داد. هر چنـد عسل هنوز هم به عنوان یک ماده شیرین کننده شناخته می شود، اما بیشتر برای مصارف دارویی و شیرینی پزی مورد استفاده قرار می گیرد.

انتخاب و نگهداری عسل را هم می توان به صورت بسته بندی و هم به صورت عمده خریداری کرد.

این روزهـا اغلب عسل را پاسـتوریزه می کننـد، اما در بازارهای بومی می توانیـد انواع خام آن را نیز پیـدا کنیـد. عسل خام که پاستوریزه و تصفیه نشده است، دارای بالاترین خواص آلی می باشد و جزء بهترین انتخاب ها محسوب می شود.

دنبال انواعی از عسل بروید که روی آن برچسب ۱۰۰٪ طبیعی خورده باشد.

عسـل هـای طبیعی معمولاً نیمه شـفاف هسـتند، عسل های کرمی رنگ، غیر شـفاف هسـتند و باافزودن بلور عسل به عسل مایع درست

می شوند.

عسل با کیفیت ویژه، از نکتار گل های مختلف مانند سنبل و آویشن درست می شود و به صورت فراوان در دسترس می باشند.

به خاطر داشته باشید که هر چه عسل پر رنگ تر باشد، طعم آن سنگین تر است. می بایست عسل را در یک ظرف در بسته نگهداری کنید و از ورود هوا به داخل آن جلوگیری نمایید. اگر عسل را در محلی خشک و خنک نگهداری کنید، می توانید برای زمان نامحدود از آن استفاده نمایید. دلیل این امر وجود مقدار زیادی شکر و PH اسیدی بالای در آن می باشد که از رشد هر گونه میکروارگانیسمی جلوگیری می نماید. اگر عسل را در محل سرد نگهداری کنید، غلیظ و سفت می شود و اگر آن را در محل گرمی نگهداری کنید رنگ آن تیره شده و طعم اولیه خود را از دست می دهد. نکاتی برای استفاده از عسل در غذاها اگر عسل شما بلوری شده باشد، باید آن را به مدت ۱۵ دقیقه داخل آب گرم قرار دهید؛ این کار به شما کمک می کند تا مجدداً آن را به حالت اولیه خود در بیاورید. از قرار دادن عسل در مایکروفر خودداری کنید چرا که این کار منجر به افزایش هیدروکسی متیل فورفورال (HMF) شده و این امر سبب برگشتن مزه عسل می شود.

برای جلوگیری از چسبیدن عسل به پیمانه، از عسل رقیق استفاده کنید. عسل در بیشتر دستورهای غذایی به عنوان جایگزین مناسبی برای شکر شناخته می شود.

از آنجاییکه میزان شیرینی عسل از شکر بیشتر است به ازای هر یک پیمانه شکر باید نیم و یا یک سوم پیمانه عسل استفاده کنید. به علاوه درجه حرارت پخت

را نیز تا ۲۵ درجه فارنهایت کاهش دهید چرا که عسل رنگ غذاها را خیلی سریع تر به سمت قهوه ای متمایل می کند.

چند دستور مصرف ساده و سریع از عسل به عنوان جا شکری روی میز استفاده کرده و چای خود را با عسل شیرین کنید. بر روی برش سیب از عسل و دارچین استفاده کنید. برای شیرین کردن شیر خود می توانید به جای شکر از عسل استفاده کنید. یک ساندویچ خوشمزه که برای هر سنی لذیذ می باشد مخلوطی از کره بادام زمینی یا بادام، عسل و موز می باشد.

در یک قابلمه با شعله ملایم، مقداری شیر سویا، عسل و شکلات تلخ سیاه را مخلوط کنید تا یک نوشیدنی شیر شکلات مغذی تهیه نمایید. ایمنی به خاطر داشته باشید که فرایند تهیه عسل، عملکرد گیاهان و طبیعت می باشد که پیرو آن گرده، شیره، شهد و صمغ گیاهان جمع آوری می شود.

به نظر می رسد که سایر موادی که در طبیعت یافت می شوند، مانند فلزات سنگین، آفت کش ها، و آنتی بیوتیک ها نیز در عسل دیده می شوند که میزان این مواد به طور گسترده در انواع مختلف عسل ها متغیر است. نمودار مواد مغذی عسل سرشار از ویتامین های B۲ و B۶ می باشد و همچنین مقادیری از آهن و منگنز نیز در آن به چشم می خورد.

نگاهی عمقی به مواد مغذی موجود در عسل علاوه بر مواد غذایی که در قسمت قبل به آنها اشاره شد، در این قسمت قصد داریم تا شما را با سایر مواد تشکیل دهنده عسل آشنا کنیم.

از این رو به بررسی مواد زیر در عسل پرداخته ایم کربوهیدرات، قند، فیبرهای حلال و انحلال

ناپذیر، سدیم، انواع ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب، آمینو اسیدها و غیره.

خواص و فواید موز برای سلامتی

در طب باستان هند و ایران این میوه ی طلایی به عنوان کیمیای جوانی شناخته میشده است. امروزه پژوهشگران معتقدند که موز به سیستم هاضمه کمک می کند و حس جوانی و شادابی را در فرد زنده نگه می دارد.

موز می تواند در نگهداشتن کلسیم، فسفر، و نیتروژن کمک می کند.

کلیه ی موارد فوق برای ایجاد بافت های مناسب هاضمه مهم هستنند.

موز دارای نوعی شیرینی طبیعی نیز می باشد که به حفظ شادابی و تسریع متابولیسم در فرد کمک می کند.

اختلالات معده و روده موز به دلیل خاصیت و بافت ویژه ای که دارد، به عنوان دارویی مفید برای جلوگیری از بروز اختلال در امعاء و احشاء داخلی بدن به شمار می رود.

به دلیل بافت ملایمی که دارد، از ایجاد زخم معده جلوگیری نموده و محققان به شوخی نام ویتامین U به آن می دهند.

موز تنها میوه ای است که مبتلایان به زخم معده بدون هیچ پرهیزی می توانند از آن استفاده کنند.

این میوه می تواند فضای اسیدی که میوه های دیگر ممکن است در معده بوجود آورند را از میان ببرد و محیط معده را خنثی نگه دارد.

موز رسیده به عنوان یکی از موثرترین درمان ها برای ورم معده، زخم معده و از بین بردن یبوست به شمار می رود.

موز نشانه های بیماری های فوق الذکر را کاهش داده و مرحله ی بهبودی را تسریع می بخشد.

یبوست و اسهال موز در جلوگیری از اسهال و یبوست نقش فعالی را بازی می کند.

این میوه شامل موادی می باشد که مکانیسم و عملکرد بافت های روده ای را در حد نرمال نگه می دارد.

در زمان یبوست بافت

موز به گونه ای عمل می کند که سبب می شود روده به اندازه ی کافی آب به خود جذب کند.

این امر به دلیل وجود پکتین در موز اتفاق می افتد؛ به این شکل که آب زیادی را در خود انباشته کرده و به توده سازی در روده کمک می کند.

موز در تغییر ماهیت باکتری های روده نیز بی تاثیر نیست. به عنوان مثال این توانایی را دارد که انواع مضر باسیل ها را به باسیل اسیدوفیلوس تبدیل نماید. اسهال خونی خیس کردن موز در آب به همراه قدری نمک به عنوان یکی از موثرترین روش های درمان اسهال خونی به شمار می رود.

موز همچنین برای جلوگیری از ایجاد اسهال در کودکان نیز مفید است؛ اما پیش از مصرف باید به خوبی آن را له کرده و به صورت کرم در آورید و سپس به کودک بدهید. آرتروز و نقرس موز همچنین در تسکین و درمان التهاب مفاصل و نقرس نیز مفید است. اگر برای مدت زمانی در حدود ۳ تا ۴ روز در رژیم غذایی خود از موز استفاده کنید، مطمئن باشید که بهبود پیدا خواهید کرد.

بیمار می تواند در طول این زمان، روزانه ۸ تا ۹ موز مصرف کرده و دیگر چیزی نخورد تا بهبودی سریعتر حاصل شود.

کم خونی از آنجایی که موز سرشار از آهن می باشد، در درمان کم خونی موثر است. این میوه توانایی آن را دارد که تولید هموگلوبین موجود در خون را به بالاترین میزان خود کاهش دهد. آلرژی استفاده از این میوه به افرادی که به برخی از غذاهای خاص حساسیت دارند، از خشکی پوست رنج میبرند، سوء هاضمه داشته، و یا به بیماری

آسم مبتلا هستند اکیداً توصیه می شود.

موز برخلاف میوه های مشابهی که دارای پروتئین هستند، حاوی آمینو اسیدهای سنگین که برخی از افراد قادر به مصرف آنها نیستند، نمی باشد؛ به راحتی هضم شده و هیچ گونه واکنش آلرژیکی را در بدن از خود بروز نمی دهد. موز تنها حاوی آمینو اسیدهای سبکی است که به ندرت اتفاق می افتد که در فرد باعث ایجاد واکنش های آلرژیک شود.

البته در این میان برخی از افراد نیز هستند که حتی به سبک ترین آمینو اسیدها آلرژی دارند و نباید از این میوه استفاده کنند.

مشکلات کلیوی از آنجایی که موز حاوی مقادیر بالایی کربوهیدرات بوده و میزان نمک و پروتئین آن پایین می باشد، برای بیماران کلیوی انتخاب مناسبی به شمار می رود.

این میوه برای افراد اورمی – نوعی مسمومیت ناشی از ازدیاد اوره در خون – مفید است. در حالت بروز چنین وضعیتی کافی است بیمار برای ۳ تا ۴ روز رژیم موز بگیرد و روزانه ۸ تا ۹ موز مصرف کند.

این شیوه ی درمانی برای کلیه ی بیماری های کلیوی از جمله ورم کلیه مفید است. اختلالات ادراری آبی که از ساقه ی موز گرفته می شود به عنوان یکی از معروف ترین شیوه های درمانی اختلالات ادراری محسوب می شود.

این ماده توانایی آن را دارد که عملکرد کبد و کلیه را بهبود بخشیده و از شدت بیماری در مثانه بکاهد. به این صورت که عفونت و یا مسمویمت موجود در امعاء و احشا را پاک کرده و آن را به همراه ادرار از بدن خارج می کند.

همچنین برای دفع سنگ کلیه، سنگ مثانه، صفرا، و پروستات نیز موثر است. بد نیست که برای

دفع سنگ ها موز را با کدو مخلوط کرده و بعد میل کنید. اضافه وزن رژیمی که در آن موز له شده به همراه شیر مصرف شود، به عنوان یکی از بهترین شیوه های درمانی چاقی به شمار می رود.

به صورت دوره ای می توانید از این رژیم غذایی استفاده کنید. به این ترتیب که رژیم غذایی خود را به مصرف روزی ۶ موز محدود کرده و موزها را با شیر مخلوط کنید و بخورید. این رژیم غذایی را برای ۱۰ تا ۱۵ روز ادامه دهید. پس از این دوره میوه و سبزی های سبز رنگ را نیز می توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید. میزان مصرف روزانه موز را به تدریج از ۶ عدد به ۴ عدد کاهش دهید. این رژیم را می توانید تا زمانی که به نتیجه ی دلخواه می رسید، ادامه دهید. موز به این دلیل برای افرادی که دارای اضافه وزن هستند، مفید است که حاوی سدیم نمی باشد.

اختلالات قاعدگی موز پخته شده به همراه کشک می تواند اختلالت مربوط به زمان قاعدگی از جمله دردهای شدید قاعدگی و خونریزی شدید را کاهش دهد. موز سبب ترشح هورمون پروژسترن می باشد که از خونریزی زیاد جلوگیری می نماید. زخم و سوختگی می توانید با له کردن موز، یک مرهم فوق العاده برای زخم ها و سوختگی های خود درست کنید. می توانید این خمیر چسبناک را بر روی محل زخم و سوختگی بمالید و سپس روی آن را بانداژ کنید. این امر به شما تسکین آنی می دهد. همچنین برگ های جوان درخت موز می توانند مرهمی مناسبی برای التهاب و تاول باشند.

خوردن احساسی – کنترل بروی آداب غذایی

آیا می توانید احساسات خود را کنترل کنید و یا نه، این احساساتتان هستند که

زندگی شما را کنترل می کنند؟

آیا تا به حال چنین تجربه ای داشته اید در کنار میز شام خودتان را خفه می کنید، و آخر شب و یا شاید روز بعد زمانی که به پرخوری خود فکر می کنید به خودتان قول می دهید که دیگر هیچ گاه یک چنین کاری را تکرار نکنید. همه چیز از همان لحظه شروع می شود؛ تصمیم می گیرید شیوه زندگی خود را تغییر دهید! البته برای چند روز تصمیمتان پا برجا خواهد بود، اما خیلی پیش از اینکه خودتان هم متوجه شوید، عادات غذایی گذشته دوباره باز می گردند.

چرا؟

چند سال پیش من برای ۶ هفته یک رژیم سخت گرفتم. در این برنامه غذایی، خودم را موظف کرده بودم تا چیزی جز میوه و سبزی نخورم. وقتی رژیم را شروع کردم، دیدم تا چه حد برایم مشکل است. من آرزوی خوردن پیتزا و شیرینی جات را داشتم، اما دلیلش گرسنگی نبود، بلکه احساس می کردم از نظر روحی باید یک چنین غذاهایی را مصرف کنم. تنها زمانی متوجه شدم که نیازهای روحی می توانند بر روی آداب غذایی تاثیر بگذارند که خودم غذاهای مورد علاقه ام را کنار گذاشتم. شاید در حال حاضر بدانید که از نظر روحی به چه نوع غذاهایی اعتیاد دارید و یا شاید هم نسبت به این مسئله کاملاً بی اطلاع باشید. اما انتخاب غذا تنها یک نمونه از هزاران موارد مختلفی است که نشان می دهد شما به وسیله احساساتتان کنترل می شوید. برای درک بهتر این مطلب اجازه دهید نگاهی به عملکرد مغز داشته باشیم.

هر زمان که توسط یکی از حواس پنجگانه خود چیزی را احساس می کنید، این حس تبدیل به سیگنال عصبی می شود و

سپس به سوی مغز شما فرستاده می شود.

سیگنال ها از سمت عقب وارد مغز شده و از دور مغز به سمت جلو می آیند، در این قسمت تفکر منطقی بر روی داده ها صورت می گیرد؛ اما پیش از اینکه این سیگنال به قسمت منطقی ذهن برسند باید از کناره های مغز عبور کنند، یعنی پایگاه احساساتی ذهن. همه این توضیحات را دادیم تا شما متوجه شوید که کلیه تصمیمات ابتدا از بخش احساسات می گذرند و سپس به ناحیه منطقی راه پیدا می کنند.

این امر بر دو مورد دلالت دارد

۱ – هر تجربه به طور قطع دارای یک مؤلفه ی احساسی می باشد – حال چه به صورت آگاه و چه ناخودآگاه –

۲ – اگر واکنش احساسی قوی باشد، پیش از اینکه سیگنال اجازه ورود به قسمت منطقی را پیدا کند، به سادگی تحت تاثیر قسمت احساسی قرار می گیرد.

زمانی که یک ظرف پر از دسر را میبینید، و پیش از اینکه به خودتان بیایید می بینید که نیمی از ظرف در دهانتان قرار گرفته، باید بدانید که این واکنش کاملاً احساسی است و سیگنال های آن وارد قسمت منطقی نشده اند.

هر چقدر هم که فکر کنید منطقی هستید – به ویژه آقایون – به هر حال در ابتدا احساسات و عواطف تان هستند که از شما یک انسان میسازند، اما برای اینکه در زندگی به موفقیت دست پیدا کنید، باید یاد بگیرید که در زندگی چگونه می توان احساسات را در مسیر درست قرار داد و آنها را به خوبی مدیریت کرد.

محدوده ای که از طریق آن می توانید احساسات خود را کنترل کنید به هوش عاطفی یا به طور اختصاری EQ مرسوم است.

حالاـ نوبت به این مطلب می رسد که یکبار دیگر از خود بپرسید آیا شما احساساتتان را کنترل می کنید یا این احساساتتان هستند که کنترل زندگی شما را به دست گرفته اند؟

برای اینکه بتوانید آداب غذایی و یا به طور کلی شیوه زندگی کردن خود را تغییر دهید، باید از هوش احساسی بالاـیی برخوردار باشید. بدون برخورداری از این مزیت، کلیه کنش ها و واکنش هایتان صرفاً احساسی بوده و فاقد هر گونه گزینه مستدل و عقلانی خواهند بود.

هوش عاطفی شخصی از دو بخش تشکیل می شود

۱ – خود آگاهی

۲ – مدیریت فردی خود آگاهی از احساسات فردی، باید همواره با طرح سؤالاتی همراه باشد.

در طول روز از خود بپرسید من همین حالا چه احساسی دارم؟

و چرا یک چنین احساسی دارم؟

مدیریت فردی احساسات نیز با طرح این سؤال که در مورد این احساس فوراً چه کار می توانم بکنم؟

تقویت خواهد شد.

نکته جالب در مورد خود آگاهی این است که هر چقدر آن را بیشتر تجربه، کنید بهتر می توانید آن را درک کنید و در عین حال انجام دادنش نیز برایتان آسانتر خواهد شد.

اگر به طور روزانه سؤال های مشابه را از خود بپرسید، دیری نخواهد گذشت که خودتان در این زمینه یک متخصص می شوید. اما نکته مهمی که باید همواره به آن توجه داشته باشید این است که به هیچ وجه از احساسات خود چشم پوشی نکنید، بلکه نسبت به آنها آگاهی داشته باشید و اجازه ندهید کنترل زندگی شما را به دست گیرند.

هر چقدر بیشتر بتوانید بر روی انتخاب غذایی خود کنترل داشته باشید، بالطبع زندگی سالم تری را هم دنبال خواهید کرد.

در زمستان هم تناسب اندام خود را حفظ کنید

زمستان

نزدیک است و زمان آن فرا رسیده که خود را در مقابل سوز و سرما بپوشانید. به دلیل سرما بیشتر ورزش ها در فضاهای سرپوشیده انجام می شوند.

اما اگر بیش از اندازه هم در مکان های بسته ورزش کنید، نمی توانید از کیفیت مطلوب تمرینات خود بهرمند شوید. کمبود هوای تازه و شور و هیجان فضای بیرون، ذهن شما را کرخ کرده و فایده چندانی را برایتان در بر ندارد.

اما اصلا ترسی به دل راه ندهید. تنها راه غلبه بر این مشکل و بخشیدن روحی تازه به زندگی این است که میزان ورزش های هوای آزاد را بیشتر کنید. برای آب کردن چربی هیچ چیز بهتر از سرما و وزش باد خنک نمی باشد.

قبل از اینکه من ورزش های جالب زمستانی را که باعث حفظ تناسب اندام نیز می شوند، معرفی کنم، نکاتی در مورد لباس پوشیدن ذکر می کنیم تا خودتان را حسابی بپوشانید تا خدای نکرده سرما نخورید. طرز لباس پوشیدن یکی از نکات مثبت ورزش کردن در هوای سرد این است که سیستم بدن شما، تنها به این دلیل که باید شما را گرم نگه دارد، نیاز دارد تا کالری بیشتری بسوزاند.

البته بگویم که من از هیچ یک از شما نمی خواهم که بدون لباس در درجه حرارت ۱۲ C در هوای آزاد به این دلیل که می خواهید کالری بدن خود را بسوزانید، شروع کنید به دویدن. در حقیقت پوشیدن لباس های مناسب و گرم در فصل زمستان پیش نیاز هر یک از ورزش های زمستانی می باشد.

سر و پا، دو عضو مهم می باشند که محافظت از آنها ضروری است. یک جفت جوراب کلفت به پا کنید (ترجیحا از نخ های

طبیعی درست شده باشد تا باعث تعرق بیش از حد نشود) پوشیدن دو جفت جوراب بر روی هم اصلا کار مناسبی نیست چرا که برآمدگی و فرو رفتگی های زیادی را ایجاد کرده و عرق پا دیرتر جذب شده باعث ایجاد تاول می شود.

در غیر این صورت پای شما بیش از اندازه عرق کرده و عرق آن سرد می شود که این امر باعث سرد شدن بیشتر پا می شود.

زمانی که جوراب های مناسب خود را پیدا کردید باید یک جفت کفش مناسب نیز بپوشید. هر کفشی که میپوشید چه ورزشی چه کفش مخصوص اسکی، مطمئن باشید که سایز آن با اندازه پای شما تناسب دارد.

سر، عضوی است که بیشترین میزان گرمای بدن از آن نقطه خارج می شود به همین دلیل باید آن را به خوبی بپوشانید. گوش ها هم به سرعت یخ می کنند بنابراین باید از کلاهی استفاده کنید که بیشتر سر شما را بپوشاند.

شما همچنین می توانید صورت و چشم های خود را نیز به وسیله پوشش های مخصوص صورت و عینک های آفتابی بپوشانید. اکثر مغازه های ورزش چنین تجهیزاتی را به خصوص برای فصل تابستان در اختیار علاقمندان قرار می دهند.

خوب، حالا نوبت می رسد به سایر لباس ها نظیر دستکش، کت و شلوار. دنبال لباس هایی بگردید که گرم بوده و ضد آب و باد باشند و وزن کمی نیز داشته باشند.

چنین لباس هایی از شما در مقابل سرما زدگی و ابتلا به بیماری محافظت کرده و ورزش را برایتان لذت بخش تر می کند.

ورزش های زمستانی آب کننده چربی اسکی سراسری به نظر من اسکی یکی از ورزش های کاملی است که در جهان وجود دارد.

در حین انجام این ورزش

شما قسمت های مختلف بدن خود را بدون هیچ گونه نیازی به بلند کردن وزنه های سنگین به حرکت وا می دارید. زمانی که شما با مهارت های اولیه اسکی آشنا شدید، می توانید به نرمی بر روی برف ها سر بخورید و گذشته از مناظر زیبایی که مشاهده می کنید می توانید از انجام این ورزش نیز لذت ببرید. این ورزش هم ذهن شما را تازه می کند و هم بدنتان را. انجام حرکات کششی قبل از شروع این ورزش قابلیت انعطاف پذیری بدن شما را بیشتر کرده و از بروز آسیب دیدگی نیز جلوگیری می کند.

نکته ای که همیشه باید در ذهن داشته باشید این است که کفش ها پایتان را اذیت نکنند؛ شما که نمی خواهید زمانی که در ناکجا آباد هستید و دمای هوا نیز چندین درجه زیر صفر است دچار پا درد هم بشوید. چند نکته که در مورد اسکی باید در خاطر داشته باشیم این است که کمی وقت گیر است. پیدا کردن مکان مناسب بسته به محل زندگی افراد کمی دشوار می باشد.

هزینه تهیه لوازم مورد نیاز آن قدری بالاست. اسکی سرعت همان طور که می دانید اسکی سرعت یکی از مشهورترین و جذاب ترین ورزش های زمستانی می باشد.

این ورزش یکی از راه های مناسب برای تخلیه استرس و لذت بردن می باشد.

اگر آن را به طور جدی دنبال کنید تمرین مناسبی برای پا و قلب شما به شمار می رود.

در هنگام پایین آمدن از سراشیبی ها تمام قوای خود را به کار گیرید تا بتوانید بیشترین نتیجه را ببینید. به دلیل سوز و سرمای شدیدی که در هنگام پایین آمدن به سمت شما می وزد، پوشیدن لباس مناسب مطابق با آنچه پیشنهاد کردیم،

ضروری است. پیش از شروع هر دور حرکات کششی را انجام دهید. اگر می خواهید در همان دور اول مسابقه دهید باید عضلات آماده ای داشته باشید که بتوانند به خوبی نسبت به موانع مختلف از خود واکنش نشان دهند.

زمانی که شما برای دور دوم خود را آماده می کنید، وقفه ایجاد شده بین دو دور باعث می شود که پای شما سرد شود، به همین دلیل باید همچنان حرکات کششی را ادامه دهید. در حالی که اسکی در شب در بسیاری از مناطق در حال رواج پیدا کردن است شما دیگر نمی توانید هیچ بهانه ای برای نرفتن بیاورید، حتی اگر از ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر مشغول به کار باشید. نکاتی در مورد این ورزش زیاد بودن مسافت برای پیدا کردن مکان مناسب ایستادن در صف های طولانی تله، تمرین ورزشی شما را کمتر می کند هزینه بالای تجهیزات و همینطور بلیط های تله دو زمستانی دو یکی از ورزش های اولیه و موثر برای سلامت بدن می باشد.

مهمترین نکته این است که شما در هر زمان، در هر کجا و بدون نیاز به هرگونه تجهیزاتی می توانید این کار را انجام دهید. فقط کافی است قوانینی را که در مورد لباس پوشیدن در قسمت بالاـ برایتان ذکر کریم را اجرا کنید و گرم کردن پیش از ورزش را نیز فراموش نکنید. یکی از دلایلی که من بر روی گرم نگه داشتن بدن تاکید می کنم این است که قرار گرفتن در هوای سرد ریسک ابتلا به بیماری را افزایش می دهد. باید یک جفت کفش مناسب دو داشته باشید و از زانو بند و مچ بندهای مناسب نیز استفاده کنید تا تعادل

و راحتی بیشتری پیدا کنید. ته کفش شما باید میخ های یخ شکن داشته باشد تا بتوانید از برف و یخ به راحتی گذر کنید. چند نکته در مورد این ورزش ریسک سر خوردن و آسیب دیدگی در آن زیاد می باشد.

اگر در شهرهای شلوغ زندگی می کنید، آلودگی هوا در این زمان زیاد می شود.

به جای اینکه احساس ناراحتی کنید و کل این فصل را به خواب زمستانی فرو روید، یکی از این ورزش ها را انتخاب کنید و از انجام آن لذت ببرید. با این کار در حق بدن خود نیز کار بزرگی انجام داده اید. اگر هیچ یک از این ورزش ها شما را به خود جذب نکرد، می توانید یکی از موارد زیر را امتحان کنید. اسنو بورد کوه پیمایی پاتیناژ هاکی روی یخ فوتبال در برف (ورزش تیمی) ماهیگیری در یخ (بله، البته در زمانی که بخواهید یکی از بازوهایتان را تقویت کنید!) زمستان خوبی داشته باشید و بدن خود را متناسب نگه دارید تا زمانی که دوباره بهار فرا رسید، هم احساس خوبی از خودتان داشته باشید و هم در نظر دیگران زیبا به نظر آیید.

در سال نو اندامی متناسب داشته باشید

ارزش وزنه زدن خانم ها معمولاً خجالت می کشند که در باشگاه وزنه بزنند.

آنها عموماً سراغ دستگاههایی که طرز کار آنها را نمی دانند نیز نمی روند.

اما هر یک سالی که میگذرد و خانم ها دست به وزنه ها نمی زنند، باعث می شوند که کیلو کیلو ماهیچه از دست بدهند و به جای آن کیلو کیلو چربی ذخیره کنند.

حال اگر بخواهید همین ماهیچه های فعلی را حفظ کنید – و بهتر است که اصلاً ساختن ماهیچه های بیشتر را فراموش کنید – خوب است

که تمرینات وزنه را در میان حرکات ورزشی خود بگنجانید. یکی از باشگاههای مطرح بانوان با نام کلوپ سلامتی توصیه می کند که برخی عوامل کلیدی حتماً باید در تمرینات دوره ای بانوان جای داده شوند.

در زیر به برخی از سؤال های شما پاسخ داده می شود تمرین قدرتی چیست؟

اضافه کردن میزان وزنه ها به صورت تصاعدی و افزایش قدرت عضلات با وارد آوردن قدری فشار به ماهیچه ها. آیا عضله می آورم؟

برخی از خانم ها متوجه نیستند که دلیل عضله آوردن آقایون به علت وجود تستوسترون (هورمون مردانه) در آنهاست. به همین دلیل خانم ها به راحتی قادر به عضله آوردن نیستند.

عملکرد آن چگونه است؟

تمرین های ترکیبی وزنه برداری (ترکیبی زمانی که بیش از یک مفصل به کار گرفته میشود) می تواند در کمترین زمان، بهترین نتیجه را در بر داشته باشد.

این نوع تمرینات باید به صورت تصاعدی انجام شوند.

به این معنا که در هر بار تمرین می بایست به میزان وزنه ها اضافه شود؛ با این کار بهتر می توانید به نتیجه دلخواه دست پیدا کنید. آیا با وزنه زدن می توان چربی سوزاند؟

وزنه زدن سبب می شود که حجم ماهیچه های فعلی ثابت نگه داشته شود و در برخی موارد به میزان آنها اضافه شود.

این امر متابولیسم بدن را ارتقا داده و سبب میشود تا چربی بیشتری سوزانده شود.

در حقیقت با انجام این نوع حرکات شما تبدیل به ماشین چربی سوز می شوید. آیا تمرینات شکمی به تنهایی کافی نیست؟

مسئله ای که در این مورد مطرح می شود شدت کار است نه حجم آن. این نوع تمرینات اگر در طول هفته با تمرین های شدید وزنه همراه نباشند، هم چربی های بدن را می سوزانند و هم عضلات

را آب می کنند.

همان طور که می دانید با کاهش میزان توده ی عضلانی، استخوان ها ضعیف می شوند، سوخت و ساز بدن کم شده و نتیجتاً توانایی بدن در سوزاندن چربی نیز کاهش می یابد. آیا تمرین های قدرتی فقط مختص جوان هاست؟

اگر این تمرینات را انجام ندهید، باختید! تمرینات قدرتی عملکرد بدن را در به بالاترین حد ممکن می رسانند و برای خانم ها در هر سنی که باشند، یک انتخاب مناسب هستند.

فواید آن چیست؟

علاوه بر مزایای فیزیکی این نوع تمرینات، عوامل زیر نیز جزء فواید آنها محسوب میشوند بهبود شمای کلی بدن، کاهش ریسک ابتلا به پوکی استخوان، دیابت، بیماری های قلبی، افزایش سطح انرژی، تقویت عضلات شکمی و افزایش ذخیره ی مواد معدنی استخوان ها، افزایش توان استخوان ها، رباط ها و مفاصل و کاهش خطر آسیب دیدگی و جراحت در حین انجام حرکات ورزشی. هر چند وقت یکبار باید این تمرینات را انجام دهم؟

اگر مربی داشته باشید در هفته تنها نیاز به ۳۰ دقیقه دارید که حرکات ترکیبی وزنه را انجام دهید. با این کار همیشه جوان، قدرتمند و شاداب باقی خواهید ماند.

شایان ذکر است که این مدت زمان با برنامه روزانه تمام خانم هایی که دچار فقر زمانی هستند، مطابقت دارد.

باید به خاطر داشته باشید که بین دو بار ورزش، عضلات باید به اندازه کافی وقت استراحت داشته باشند.

بر اساس میزان شدت جلسات تمرین، عضلات تقریباً برای ترمیم کامل ۶ روز زمان لازم دارند.

از کجا شروع کنم؟

سعی کنید حتماً از یک فرد متخصص در این زمینه کمک بگیرید. او باید حتماً شما را ملاقات کند و بر اساس نیازهای فردی، برنامه مناسبی را در اختیارتان قرار

دهد. علاوه بر این اگر با مربی کار کنید، انگیزه تان به قوت خود باقی می ماند و مطمئن هستید که از تکنیک مناسب استفاده می کنید و از خطر آسیب زدن به بدنتان نیز در امان خواهید ماند.

در این قسمت یک نمونه از بهترین برنامه ورزشی سال جدید را به شما معرفی می کنیم تا با به کار گیری آن در تمام طول سال، سالم و سلامت باقی بمانید.

۱ – تعیین اهداف چه برای کاهش وزن پیاده روی می کنید، چه برای ریلکس شدن یا تناسب اندام، به هر حال تعیین هدف به شما کمک می کند که بهتر بتوانید تمرکز کنید و به نتیجه دلخواه دست پیدا کنید. اهداف خود را بر روی یک صفحه کاغذ بنویسید و آن را در جایی قرار دهید که هر روز چشمتان به آن بیفتد.

۲ – برنامه تناسب اندام بگیرید داشتن یک مربی قابل کمک بزرگی به شما می کند.

او به خوبی وضعیت شما را تشخیص داده و برای شما برنامه ای را طراحی می کند که به راحتی بتوانید آن را اجرا کنید و به تناسب اندامی که می خواهید دست پیدا کنید.

۳ – غذاهای عادی را در وعده های کمتر صرف کنید این کار برای تسریع متابولیسم و جلوگیری از گرسنگی مناسب است.

۴ – نوشیدن آب زیاد برای اینکه قسمت های مختلف بدن بتوانند به بهترین شیوه عمل کنند، نیاز به آب دارند؛ اما آب به طور اخص برای بهبود عملکرد کلیه ها مفید است. یکی از علل ایجاد سنگ کلیه نیز کمبود آب است.

۵ – زمانی را به آرامش اختصاص دهید برای جلوگیری از تنش ها و اضطراب های روزانه، زمانی را

به این کار اختصاص دهید که به آرامی بنشینید، کتاب بخوانید و از بودن با خودتان لذت ببرید.

۶ – از میان وعده های سالم استفاده کنید می توانید از میوه های خشک شده و آجیل استفاده کنید. این غذاها می توانند انرژی لازم بدن در بین وعده های اصلی غذا را تامین کنند، در عین حال تمرکز و هشیاری شما را در طول روز حفظ می کنند.

۷ – در زمان بیماری به خود فشار نیاورید زمانی که سیستم ایمنی بدن در حال مبارزه با سرماخوردگی است، بهتر است از شدت تمرینات بکاهید. بدنتان با شما حرف می زند.

به حرف هایش گوش دهید. تمرین های مکرر و خسته کننده توانایی بدن برای مقابله با ویروس و باکتری را تا ۷۲ ساعت پس از ورزش کاهش می دهد.

۸ – پیشرفت خود را به تصویر بکشید تصویر کردن موفقیت ها و تفکرات مثبت و فراهم آوردن این نوع شهود عینی که در حال پیشرفت هستید، کمک زیادی به شما خواهد کرد.

۹ – تغییر نرمش های روتین برای اینکه خسته نشوید، می توانید تمرین های روزانه خود را هر چند وقت یکبار تغییر دهید، همچنین شدت تمرینات را نیز می توانید با تند و کند کردن حرکات، تغییر دهید.

۱۰ – به خودتان جایزه بدهید جوایز فوق العاده ای برای فعال نگه داشتن بدنتان به خود هدیه دهید. تلاش یک ماهه می تواند هدیه ای نظیر یک ماساژ کلی یا یک جفت کفش به همراه داشته باشد!

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹